النسخة المُحدثّة الصادرة عن اللجنة الوطنية الصينية للصحة
ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني

الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد

(معارف عامة– طرق الوقاية– الرعاية النفسية– الشائعات)

نسخة مجانية



ترجمة للعربية: إيمان سعيد - رنا محمد عبده - بسمة طارق
مراجعة وتقديم: د. أحمد ظريف
إشراف عام: أحمد السعيد







الطبعة الأولى: 1441هـ - 2020م
الناشر: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية
الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد
إعداد: اللجنة الوطنية الصينية للصحة ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني
ترجمة: إيمان سعيد، رنا عبده، بسمة طارق، مراجعة: أحمد ظريف، إشراف عام: أحمد السعيد.
تم نقل حقوق الترجمة والنشر بموجب العقد الموقع مع الناشر الأصلي بالصين، الشركة الصينية الوطنية لاستيراد وتصدير الكتب، ودار نشر تشينغداو.

بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية
174 شارع التحرير – الدور الثالث – عابدين – القاهرة
تليفون: 20223936038+ - 201007739014+
Website: baytalhekma.net
E-mail: baytalhekmaeg@gmail.com



الدليل الشامل لفيروس

كورونا المستجد

(معارف عامة- الأعراض والتشخيص- طرق الوقاية- الرعاية النفسية- الشائعات)

النسخة المُحَدثة الصادرة عن اللجنة الوطنية الصينية للصحة ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني

جمع وتحرير بالصينية: وانغ تشونغ دونغ - سون هاي يان

ترجمة للعربية: إيمان سعيد - رنا محمد عبده - بسمة طارق

مراجعة وتقديم: د. أحمد ظريف

إشراف عام: أحمد السعيد







مقدمة

اجتاح الالتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد، أو ما يعرف اختصارًا باسم "فيروس كورونا المستجد" مناطق واسعة من الصين في نهاية عام 2019 وبداية عام 2020، كما ضرب أيضًا عدة مناطق ودول مختلفة في أنحاء العالم، واليوم صار هو بلا منازع بؤرة الأخبار ومحور اهتمام كل سكان الأرض، ولمّا كانت الصين هي أكثر دولة لديها خبرة في التعامل مع هذا المرض، فقد صدر عنها الكثير من الكتيبات والإرشادات التي تعرّفنا به، وترشدنا إلى الأسلوب الأمثل لمواجهته.

ومن منطلق واجب إنساني ووطني، كان لزامًا علينا ترجمة ما يصل إلينا من كتيبات وإرشادات أصدرتها جهات معتمدة وموثوقة في الصين لتعريف أكبر عدد من سكان الوطن العربي بما يتوجب فعله في ظل هذه الأزمة التي نواجهها جميعًا. لذا أحب هنا أن أتوجه بالشكر لكل من سابق الزمن لترجمة وإخراج هذا الكتيب المفيد بصورة سلسة ومبسطة كي يتمكن القراء من معرفة بعض الأساسيات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد وكيفية التغلب عليه بإذن الله.

هذا الكتيب يخبرنا ببساطة، عن طبيعة فيروس كورونا المستجد، وكيفية الوقاية منه سواء في المنزل أو العمل، ويخبرنا أيضا عن التأثير النفسي للفيروس وكيفية مواجهته، وأخيرًا يصحح لنا بعض الشائعات والأفكار الخاطئة المتعلقة به. كل هذا بشكل مختصر ومباشر بدون تعقيدات علمية أو نظرية.

أخيرًا، أرجو من كل من يصله هذا الكتيب أن يقرأه جيدًا، وينشره على أوسع نطاق كي يستفيد منه أكبر عدد ممكن وكي نسهم جميعًا بشكلٍ أو بآخر في مواجهة هذا الوباء. عافانا الله جميعًا.

د. أحمد ظريف

القاهرة مارس 2020



فهرس المحتويات

أولًا: معارف عامة

ثانيًا: الأعراض والتشخيص



ثالثًا: الوقاية

رابعًا: الرعاية النفسية



خامسًا: الشائعات المتداولة





أولًا: معارف عامة

1. ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي فئة كبيرة من الفيروسات موجودة على نطاق واسع في الطبيعة، وسُمِّيت بهذا الاسم نظرًا لأنها تتخذ شكل التاج عند فحصها تحت المجهر الإلكتروني. ينتمي فيروس كورونا المستجد إلى رتبة الفيروسات العشية، فصيلة الفيروسات التاجية، جنس الفيروسات التاجية، ومن المعروف حاليًا أن حجم جينيوم فيروسات كورونا هي الأكبر بين فيروسات الحمض النووي الريبوزي (RNA)، كما وُجد أن فيروس كورونا يُصيب الفقاريات فقط حتى الآن، ومن الممكن أن يُسبب أمراضًا في الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي لدى الإنسان والحيوان.

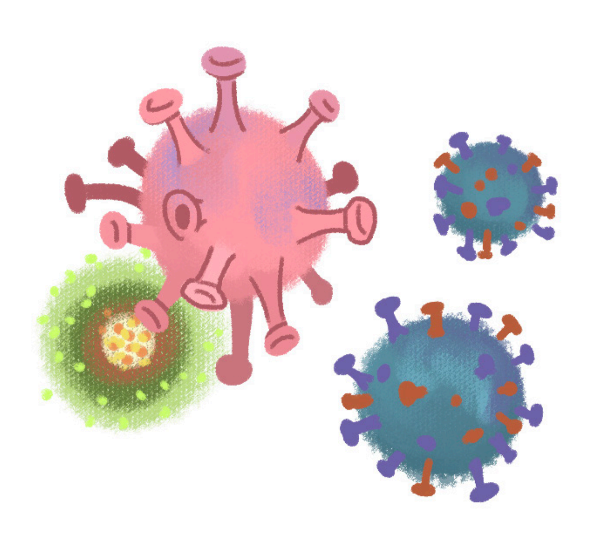
2. ما العلاقة بين الفيروسات التاجية والحيوانات؟

إن معظم الفيروسات التي يمكن أن تصيب الإنسان هي في الحقيقة قادمة من فيروسات يمكن أن تحملها الحيوانات، وحين يحدث تحور في فيروسات الحيوانات يمكنها أن تصيب الإنسان، ثم تستنسخ داخل جسم الإنسان ومن ثم تنتشر بين مجموعات البشر. وتشتمل الفيروسات التاجية لدى الحيوانات بشكل أساسي على الفيروسات التاجية التي تصيب الثدييات، والفيروسات التاجية التي تصيب الدواجن. والفيروسات التاجية الخاصة بالثدييات تنتمي بالأساس لجنس الفيروسات التاجية α، β ويمكن أن تصيب الكلاب والقطط والفئران والخنازير والأبقار والخيول والخفافيش وأنواعًا أخرى كثيرة من الحيوانات. أما الفيروسات التاجية التي تصيب الدواجن فتأتي بالأساس من جنس الفيروسات التاجية δ، γ ويمكن أن تصيب الدجاج والبط والإوز والحمام والعصافير وغيرها من الطيور.

3. ما الخصائص الكيميائية والفيزيائية للفيروسات التاجية؟

الفيروسات التاجية لدى البشر حساسة للأشعة فوق البنفسجية والحرارة، ويمكن أن تعيش في درجة حرارة 60- °C لعدة سنوات، لكن ومع ارتفاع درجة الحرارة، تنخفض مقاومة الفيروس، ويموت تماما إذا ما تعرض لدرجة حرارة 56 °C لمدة 30 دقيقة. كما أن الفيروسات التاجية لدى البشر لا تتحمل الأحماض ولا القلويات، ويعد الرقم الهيدروجيني pH الأمثل لتكاثرها هو 7.2.

كما أن إيثير ثنائي الإيثيل، والكحول الإيثيلي بتركيز 75%، والكلور المطهر، وحمض البيرأسيتيك، والكلوروفورم وغيرها من المذيبات الدهنية فعّالة في القضاء على الفيروس، وليس لمركب كلورهيكسيدين القدرة على قتل الفيروس.





4. ما هو فيروس كورونا المستجد؟

فيروسات كورونا عبارة عن عائلة فيروسية كبيرة، ومن المعروف أن الإصابة بها تتسبب في نزلات البرد العادية، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، والمتلازمة التنفسية الحادة (SARS، وتدعى أيضًا متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد) وغيرها من الأمراض الخطيرة نسبيًا. ويعد فيروس كورونا المستجد هو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية التي لم تكتشف في البشر من قبل. وقد تم اكتشاف فيروس كورونا المستجد 2019 بسبب حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي التي بدأت تظهر في ووهان عام 2019، وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية في 12 يناير 2020 مؤقتا على هذا الفيروس اسم "2019-nCoV " ، وفي 12 فبراير 2020 أطلقت عليه اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات رسميا "SARS-CoV-2"، كما أكدّت أن هذا الفيروس ينتمي لنفس الجنس الذي ينتمي إليه الفيروس المسبب لمرض السارس.

5. ما الفرق بين فيروس كورونا المستجد وكُل من فيروس SARS وفيروس MERS؟

هناك 6 فيروسات تاجية معروفة تصيب البشر بالعدوى وذلك بالإضافة إلى فيروس كورونا المستجد 2019، من بينها 4 أنواع شائعة نسبيًا بين البشر، قدرتها الإمراضية منخفضة، وعادة ما تصيب الجهاز التنفسي ببعض الأعراض الخفيفة مثل نزلات البرد العادية، أما النوعان الآخران فهما الفيروسان التاجيان SARS و MERS. ينتمي فيروس كورونا المستجد إلى عائلة الفيروسات التاجية β، له غلاف بروتيني، و له جسيمات إما دائرية أو بيضوية، وعادة ما تكون ذات أشكال مختلفة، يتراوح قطر الفيروس بين 60 إلى 140 نانومترًا.



تعد الخصائص الجينية لفيروس كورونا المستجد مختلفة اختلافًا واضحًا عن الخصائص الجينية لكل من فيروسي SARS وMERS. وتشير الأبحاث الحالية بأن هناك تشابها كبيرا بنسبة أكثر من 85% بين فيروس كورونا المستجد والفيروس التاجي الموجود في الخفافيش والمسبب لمرض السارس.

6. ما طرق انتقال فيروس كورونا المستجد؟

تعد مصادر العدوى التي وُجدت حتّى الآن هم المرضى المصابون بفيروس كورونا المستجد، كما يُمكن أن يكون المصاب بالعدوى دون أن تظهر عليه أعراض أيضًا مصدرًا للعدوى.

والطرق الرئيسية لانتقال العدوى هي انتقال الرذاذ عن طريق الجهاز التنفسي وانتقال العدوى عن طريق التلامس المباشر، ففي الطريقة الأولى يخرج الرذاذ من المرضى عند العطس أو السعال أو الكلام، وحينما يستنشقه شخص آخر يصاب مباشرة بالعدوى، أما في الطريقة الثانية فتحدث العدوى عن طريق ملامسة اليد الملوثة بالفيروس لتجويف الفم أو الأنف أو العين وغيرها من الأغشية المخاطية.

هناك احتمال للتعرض للعدوى عن طريق الهباء الجوي وذلك عند التعرض لفترات طويلة إلى هباء جوي بتركيز عالٍ في بيئة مغلقة، (حيث ينتشر الرذاذ الخارج من المريض ويظل عالقًا في الهواء مُشكلًا تبعثرات غروية).



7. كم يعيش فيروس كورونا المستجد خارج جسم الإنسان؟

نظرًا لأن فيروس كورونا المستجد مُكتشف حديثًا، فإن معرفتنا به ليست شاملة، لذلك فليست هُناك حتّى الآن بيانات بحثية موثوقة في هذا المجال. ومع ذلك فإن فيروس كورونا المستجد وفيروس SARS من نفس العائلة الفيروسية، ولهما صلة عالية من الناحية الوراثية؛ لذا يُمكن اعتبار بعض نتائج الأبحاث المتعقلة بفيروس SARS مراجع.

(1) يبقى فيروس SARS نشطًا على أسطح المواد التي لا تمتص الماء حوالي 48 ساعة.

(2) يبقى فيروس SARS نشطًا على أسطح المواد التي تمتص الماء حوالي 6 ساعات.

(3) تعتبر قدرة فيروس SARS على البقاء نشطًا في مياه الصنابير عالية نسبيًا، إذ يمكن أن تتخطى 48 ساعة.

ويدل ذلك على أن فيروس SARS يتميز بعدم مقاومة الجفاف، كما تختلف مدة بقائه نشطًا في البيئات الرطبة المختلفة، أما في حالة الجفاف، فإن مدة بقاء فيروس SARS نشطًا لا تتخطى 48 ساعة. ويُمكن الاستدلال من خلال مراجعة المعلومات المذكورة أعلاه أن فيروس كورونا المستجد يعيش على أزرار المصاعد، ومقابض الأبواب، وغيرها لمدة حوالي 48 ساعة.



8. ما هو الالتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد؟

تحدث الإصابة بالالتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد نتيجة العدوى بفيروس كورونا المستجد. ويُطلق عليه حاليًا اختصارًا "مرض كورونا"، وفي 11 فبراير 2020، أسمته منظمة الصحة العالمية رسميًا "COVID-19".

9. ما رؤية الطب الصيني التقليدي لمرضى فيروس كورونا المستجد؟

أدرجت خطة علاج الطب الصيني التقليدي الموجودة في "خطة التشخيص والعلاج للالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد (الطبعة الخامسة تحت التجربة)" مرض الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد داخل دائرة "الأمراض الوبائية".

ويُمكن للمؤسسات الطبية في جميع أنحاء العالم الاطلاع على الأدوية الموصوفة والمحددة في خطة علاج الطب الصيني التقليدي الموجودة في "خطة التشخيص والعلاج للالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد (الطبعة السادسة)"، مع الأخذ في الاعتبار بظروف المرض والخصائص المناخية للمكان وطبيعة جسم كل فرد.





ثانيًا: الأعراض والتشخيص

1. ما أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد؟

بناء على نتائج فحوصات الأمراض الوبائية الحالية، تمتد فترة حضانة فيروس كورونا المستجد من يوم إلى 14 يومًا، وفي أغلب الحالات تظهر الأعراض خلال 3 إلى 7 أيام.

تعد الحمّى والسعال الجاف والإعياء الشديد هي الأعراض الرئيسية التي تظهر على المريض بعد الإصابة بفيروس كورونا المستجد، ونادرًا ما تظهر على المرضى أعراض مثل انسداد الأنف أو الرشح والتهاب الحلق وآلام العضلات والإسهال وغيرها. وهناك نسبة ضئيلة من المرضى لا يعانون إلا من حمى منخفضة وتعب خفيف، ولا يحدث لهم التهاب رئوي. وغالبا ما يعاني المرضى في الحالات الشديدة من ضيق في التنفس وانخفاض نسبة الأكسجين في الدم، وتتطور الحالات الخطيرة سريعًا إلى ما يسمى بـ"متلازمة الضائقة التنفسية الحادة"، والصدمة الإنتانية، والحُماض الاستقلابي الذي تصعب معالجته، ونزيف الدم وتخثره، وفشل العديد من أجهزة الجسم وغيرها. والجدير بالذكر أن المصابين ذوي الحالات الخطيرة والحادة قد يعانون خلال مراحل المرض من حمى منخفضة إلى متوسطة، أو حتّى دون حمى واضحة.

بالإضافة إلى الأعراض المذكورة أعلاه، فقد تظهر بعض الأعراض "غير الشائعة" على نسبة قليلة من المرضى، مثل:

(1) ظهور الأعراض الأولى على الجهاز الهضمي، منها: فقدان الشهية، والإعياء والغثيان والقيء والإسهال وغيرها.

(2) ظهور الأعراض الأولى على الجهاز العصبي، منها: الصداع.

(3) ظهور الأعراض الأولى على القلب والجهاز الدوري، منها: قوة الخفقان وضيق الصدر.

(4) ظهور الأعراض الأولى على منطقة العين، منها: التهاب الملتحمة.

(5) قد يعاني من آلام في عضلات الأطراف أو منطقة أسفل الظهر.

2. ما الفرق بين الأعراض التي تسببها العدوى بفيروس كورونا المستجد وبين أعراض السارس والإنفلونزا ونزلات البرد العادية؟

بالنظر للحالات المرضية السريرية الحالية، فإن الأعراض الشائعة للإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد تتمثل في الحمى والإعياء والسعال الجاف، وهناك نسبة قليلة من المرضى تظهر عليهم أعراض مصاحبة مثل: انسداد الأنف، أو الرشح، والسعال مع البلغم، وغيرها من الأعراض التي تظهر على الجهاز التنفسي، والأعراض التي تظهر على الجهاز الهضمي مثل الإسهال. كما تزداد حدّة الأعراض التي تظهر على نسبة من المرضى بعد أسبوع لتصل إلى أعراض الالتهاب الرئوي مثل ضيق التنفس ومضاعفات أخرى، وهناك نسبة ضئيلة من المرضى لا تظهر عليهم سوى حمى منخفضة وإعياء خفيف ولا يحدث لهم التهاب رئوي. وعدد قليل من المصابين بالعدوى لا تظهر عليهم أعراض سريرية واضحة، لكن تحليل الكشف عن فيروس كورونا المستجد لديهم يظهر إيجابيا فحسب.

تتشابه أعراض الحالات الشديدة المصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد مع السارس.

تتمثل الأعراض الرئيسية للإنفلونزا في الحُمى والسعال والصداع والتهاب الحلق وآلام العضلات والمفاصل والشعور العام بعدم الراحة، ويمكن أن تصل درجة حرارة الجسم إلى 39-40 °C، يُمكن أن تصاحبها أعراض أخرى مثل القشعريرة والرعشة وفقدان الشهية والسعال الجاف وانسداد الأنف أو الرشح وآلام الصدر. وهناك بعض المرضى يعانون بشكل رئيسي من أعراض الجهاز الهضمي مثل: القيء وآلام البطن والإسهال، أما مراحل المرض لمن أصيبوا به لكن لم يتسبب ذلك في مضاعفات أخرى فهم يتعافون ذاتيًّا، إذ غالبًا ما تنحسر الحمى الشديدة بعد 3 أو 4 أيام من بداية المرض، وتتحسن حالة الجسم، لكن التخلص من السعال وتعافي الجسد غالبًا ما يستغرق من أسبوع إلى أسبوعين.

ويعد الالتهاب الرئوي من أكثر مضاعفات الإنفلونزا شيوعًا، وتشمل المضاعفات الأخرى تلف الجهاز العصبي وفشل القلب، ومتلازمة انحلال الربيدات، والتهاب العضلات، والصدمة الإنتانية وغيرها.

وتتمثل أعراض نزلات البرد الشائعة في انسداد الأنف والرشح والحمى وغيرها، يعاني معظم المصابين من أعراض خفيفة غالبًا لا تؤدي إلى الالتهاب الرئوي.



3.مَن الأشخاص المشتبه في تعرضهم لعدوى فيروس كورونا المستجد؟

يُشتبه في الأشخاص الذين تعرضوا لبيئات بها أشخاص أو حيوانات برية أو أشياء ثبت بالتحليل إصابتها بفيروس كورونا المستجد. ولم يتخذوا تدابير وقائية فعالة عند التعرض لها سواء كانوا من العاملين بالتشغيل الآلي أو البيع أو النقل أو الإدارات وغيرهم.

4. ما التجمعات البشرية التي يسهل إصابتها بالعدوى؟

أي تجمعات بشكل عام تكون عُرضة لانتقال العدوى بسهولة. ويُعد الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد نوعًا جديدًا من الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بالفيروسات التاجية، فالناس بشكل عام يفتقرون إلى المناعة ضد فيروس كورونا المستجد، لذا يتسم هذا الفيروس بسهولة الانتشار في التجمعات البشرية.

5. ما الحالات المشتبه في إصابتها بفيروس كورونا المستجد؟

يحتاج تحديد ذلك إلى تحليل شامل يجمع بين أمرين، هما تاريخ الأمراض الوبائية والفحوص السريرية، كالتالي:

(أ) تاريخ الأمراض الوبائية

1) يكون للشخص سجل سفر أو إقامة خلال 14 يومًا قبل ظهور المرض في مدينة ووهان أو المناطق المجاورة، أو أي منطقة أخرى مُسجل بها حالات إصابة.

2) يكون للشخص اتصال مباشر خلال 14 يومًا قبل ظهور المرض مع أحد المصابين بمرض كورونا المستجد (أي تكون نتيجة تحليل الكشف عن الإصابة بالفيروس إيجابية).

3) يكون الشخص على اتصال مباشر خلال 14 يومًا قبل ظهور المرض بأحد مرضى الحمى أو أعراض الجهاز التنفسي القادمين من مدينة ووهان أو المناطق المجاورة لها أو أي منطقة مُسجل بها حالات إصابة.

4) حدوث مرض بشكل جماعي.

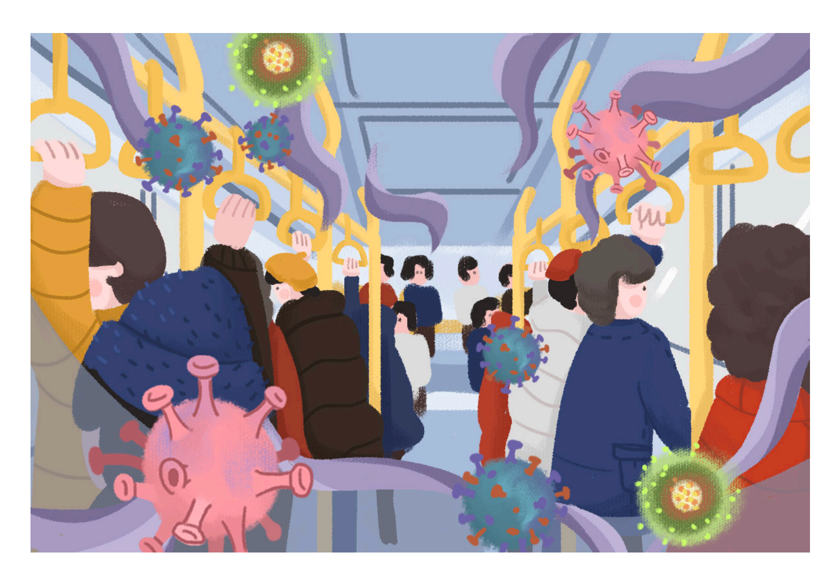
(ب) الفحوص السريرية

1) ملاحظة ما إذا كان المريض يعاني من الحمى أو أعراض الجهاز التنفسي مثل السعال الجاف.

2) فحص التصوير التشخيصي الطبي للإصابة بالالتهاب الرئوي، حيث تظهر في المرحلة المبكرة من المرض بقع صغيرة سوداء وتغييرات بينية تكون ظاهرة بوضوح

على الرئة. وفي الحالات الأكثر تطورًا يتكون فوق الرئتين ارتشاح وظلال تشبه الزجاج المُغشّى، أما في الحالات الشديدة يظهر تكثف رئوي، ونادرًا ما يحدث تجمع سوائل في الصدر.

3) وعند فحص الدم الوريدي في مرحلة مبكرة من المرض، يكون العدد الإجمالي لخلايا الدم البيضاء طبيعيًا أو منخفضًا قليلًا، أو يكون عدد الخلايا اللمفاوية منخفضًا. وإذا كانت هناك حالة ينطبق عليها شرط واحد من شروط تاريخ انتقال المرض، أو شرطان من شروط الفحوص السريرة تعتبر حالة مشتبه فيها. وحتّى الحالات التي لا يتم تأكيد تاريخ انتقال المرض فيها، ولكن يظهر عليها شروط الفحوص السريرية فتعد أيضًا حالات مشتبه فيها.



6. كيف يتأكد تشخيص الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد؟

أن يكون في الحالات المشتبه بها أحد تلك الأدلة المرضية:

(1) الأشخاص الذين تكون نتيجة تحليل RT-PCR(نسخ عكسي- تفاعل البوليميراز المتسلسل) للكشف عن فيروس كورونا المستجد إيجابيًا.

(2) أن يكون التسلسل الجيني الفيروسي متماثلًا للغاية مع فيروس كورونا المستجد.

7. ما الأنماط السريرية لعدوى فيروس كورونا المستجد؟

(1) الحالات الخفيفة

تكون الأعراض السريرية فيها خفيفة ولا يظهر على التصوير التشخيصي الطبي التهاب رئوي.

(2) الحالات العادية

يعاني من الحُمى وأعراض الجهاز التنفسي، ويُمكن أن يظهر على التصوير التشخيصي الطبي التهاب رئوي.

(3) الحالات الشديدة

تتفق تلك الحالات مع أحد الشروط التالية:

1) يكون لديها ضيق في التنفس، إذ يكون RR (معدل التنفس) ≥ 30 مرة في الدقيقة.

2) وفي حالة الراحة، تكون نسبة تشبع الأكسجين ≤ 93%.

3) يكون ضغط الأكسجين في الدم الشرياني (PaO2) / تركيز الأكسجين المُستنشق (1mmHg=0.133kPa) ≥ 300mmHg (FiO2) .

وفي المناطق المرتفعة (1000 متر فوق مستوى سطح البحر)، يجب تصحيح PaO2/FiO2 للصيغ التالية:

[PaO2/FiO2 x] ضغط جوي (760/) mmHg.

ويتم التعامل مع الذين يُظهر التصوير التشخيصي الطبي للرئة خلال 24~48 ساعة حدوث تقدم ملحوظ في الجروح > 50% ، باعتبارهم حالات شديدة.

(4) الحالات الخطيرة

وهي التي يظهر عليها واحد مما يلي:

1) فشل في الجهاز التنفسي، ويحتاج إلى ضخ الهواء ميكانيكيا.

2) الصدمة.

3) يتطلب الدخول إلى وحدة العناية المركزةICU لحدوث فشل في أداء أجهزة الجسم الأخرى.

8. ما معايير تحديد الاتصال المباشر مع حالات العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

يقصد بالاتصال المباشر مع حالات العدوى بفيروس كورونا المستجد هم الأشخاص الذين ظهرت عليهم الأعراض بعدما تعاملوا في أحد الحالات التالية مع الحالات المشتبه في إصابتها أو الحالات المؤكدة أو الحالات الخفيفة، أو الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض ولكنّ تحليل الكشف عن فيروس كورونا لديهم كان إيجابيًا، ولم يتخذوا التدابير الوقائية الفعالة:

(1) الأشخاص الذين يعيشون أو يدرسون أو يعملون معًا، أو كانوا على اتصال مباشر آخر.

(2) الأشخاص الذين كانوا على اتصال مباشر من مسافة قريبة في وسائل النقل.

(3) الأطباء والممرضون وحالات الزيارة من العاملين في المجال الطبي وأفراد الأسرة وغيرهم ممن كان لهم اتصال من مسافة قريبة.

9. ما الذي ينبغي فعله على المتصلين بشكل مباشر بحالات العدوى؟

بناء على المعرفة الحالية بعدوى فيروس كورونا المستجد، وفترة الحضانة لجميع الفيروسات التاجية الأخرى المسببة للأمراض، والجمع بين المعلومات المتعلقة بحالات الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد والوضع الحالي للوقاية، فقد تم تحديد فترة المراقبة الصحية على الأشخاص الذين كانوا على اتصال مباشر بالمرضى لمدة 14 يوما، كما يتم إجراء مراقبة صحية على بيوتهم والتجمعات التي تواجدوا فيها. ويعتبر هذا موقفًا مسئولًا تجاه الصحة والسلامة العامة، كما أنها إجراءات شائعة في المجتمع الدولي، وخلال فترة المراقبة، يقوم موظفو المؤسسات الطبية والصحية يوميًا بقياس درجة الحرارة مرتين على الأقل لمن كانوا على اتصال مباشر بالمرضى، كما يستعلمون عن حالتهم الصحية، فإذا ما ظهرت أي أعراض على حالات الاتصال المباشر يجب إبلاغ الهيئات الصحية فورًا، وإرسالها إلى المؤسسات الطبية المعنية بالتشخيص والعلاج.

10. ما الأعراض التي تتطلب العلاج؟

هناك العديد من أمراض الجهاز التنفسي التي تتمثل أعراضها في الحمى والسعال والإعياء وغيرها، والطبيب هو الذي يقرر الحالة من خلال الفحوص السريرية والكشف عن الفيروسات ليعلم ما إذا كانت تلك الأعراض بسبب الإصابة بالعدوى أم لا. إذا ظهرت عليك أحد تلك الأعراض مؤخرًا كالحمى، الإرهاق، السعال الجاف، السعال مع بلغم، احتقان الأنف، الرشح، الإسهال، التهاب الملتحمة وغيرها فلا تفزع واذهب من فضلك للفحص الطبي فورًا.

11. ما الذي ينبغي فعله عند الشك في الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

إذا ظهرت عليك أعراض اشتباه في الإصابة بفيروس كورونا المستجد فلا تذهب إلى العمل أو الدراسة، وفي البداية يجب عليك اتباع الإجراءات الوقائية: لا تذهب إلى أماكن مزدحمة بالناس، ضع الكمامة الجراحية الطبية أو كمامة من النوع KN95/ N95، حافظ على مسافة مناسبة بينك وبين أفراد العائلة (حوالي 1 متر)، انتبه جيدًا لتهوية الغرفة، كما يجب أن تنتبه إلى نظافتك الشخصية. ثانيًا: يجب أن تنتبه لقياس درجة حرارتك، وسارع بالذهاب للفحص في عيادة الحُمى في أقرب مستشفى مختص. حاول تجنب ركوب وسائل النقل العام مثل مترو الأنفاق والحافلات، وبادر بإخبار الطبيب عند اجرائك للفحص ما إذا كنت قد زرت قريبًا منطقة موبوءة أم لا، وعن أوضاع اتصالك بالآخرين، وتعاون مع الأطباء في إجراء الفحص والعلاج.

12. ما الذي ينبغي فعله عند الاشتباه في إصابة الأشخاص المحيطين بالعدوى؟

إذا كنت تشتبه في إصابة أحد الأشخاص المحيطين بعدوى فيروس كورونا المستجد، ضع الكمامة أولًا، وحافظ على مسافة مناسبة بينك وبينه، وفي الوقت نفسه؛ يجب أن تنصح الطرف الآخر بوضع كمامة والذهاب فورًا إلى أقرب مستشفى لإجراء الفحص الطبي وتلقي العلاج في عيادة الحميات.

13. هل هناك حاليًا أي أدوية أو لقاحات لفيروس كورونا المستجد؟

لا توجد حاليًا أدوية محددة فعالة لعلاج حالات العدوى بفيروس كورونا المستجد، ولا يتوقف الخبراء عن فحص الأدوية الفعالة في علاج الالتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد، كما تنظم الدولة خبراء لتطوير أدوية ولقاحات جديدة.

14. ما المعايير التي يتم على أساسها خروج المريض من الحجر الصحي ومغادرة المستشفى؟

وفقًا لـ "خطة التشخيص والعلاج للالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا الجديد (الطبعة السادسة تحت الاختبار)"، فإن المعايير التي يتم على أساسها خروج المريض من الحجر الصحي ومغادرة المستشفى تتمثل في: عودة درجة حرارة الجسم لوضعها الطبيعي لأكثر من ثلاثة أيام، وتحسن أعراض الجهاز التنفسي بشكل ملحوظ، كما يظهر تحسن ملحوظ في التصوير الطبي التشخيصي للعلامات الموجودة على الرئة، بالإضافة إلى نتيجة اختبار سلبية للحمض النووي للعينات الفيروسية في الجهاز التنفسي لمرتين (الفاصل الزمني لأخذ العينات يكون يوما واحدا على الأقل). عند استيفاء المعايير المذكورة أعلاه يمكن التصريح للشخص المتعافي بالخروج من الحجر الصحي ومغادرة المستشفى، أو تحويله حسب الحالة إلى قسم آخر لتلقي العلاج.

15. هل يمكن علاج الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟

بالنظر إلى وضع الحالات التي تتلقى العلاج في الوقت الحالي، فمعظم المرضى كان تعافيهم جيدا، وعدد قليل من المرضى هم من تطورت حالتهم لتصبح حرجة. أما عن كبار السن والذين يعانون من أمراض مزمنة فإن تعافيهم سيئ نسبيا، كما تكون الأعراض خفيفة نسبيًا عند الأطفال.

ويعتبر الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد كمعظم أمراض العدوى الفيروسية يتعافى فيه المريض ذاتيا، إذ يتم القضاء على الفيروس اعتمادًا على مناعة الجسم، ولم يكتشف حتّى الآن أي من الحالات التي يبقى الفيروس بداخلها لفترة طويلة بعد التعافي من المرض، لكننا أيضًا لا نستطيع التهاون في التعامل مع الأمر. فلو حدثت عدوى بالفيروس يجب إبلاغ الجهات المختصة على الفور والتعاون بإيجابية مع العلاج. فالغالبية العظمى من المرضي يشفون منه.

16. ما الاحتياطات الواجب على المتعافين من المرض اتخاذها بعد مغادرة المستشفى؟

على المستشفيات المخصصة أن تكون على تواصل جيد مع مراكز الرعاية الصحية الأولية بالمناطق التي يقيم بها المرضى، ومشاركة بيانات الحالة معها، وإرسال معلومات عن المرضى الذين غادروا المستشفى إلى مراكز الرعاية الصحية الأولية واللجان السكانية في المناطق التي يقيم بها المرضى.

بعد تعافي المريض وخروجه من المستشفى تكون مناعته ضعيفة في فترة النقاهة، ويكون عرضة لخطر الإصابة بأمراض أخرى، لذا يوصى بالاستمرار في الفحص الطبي ذاتيًا لمدة 14 يوما، ووضع الكمامة، ويُمكن أن يقيم بشروط في غرفة فردية جيدة التهوية، ويقلل من الاتصال المباشر على مسافات قريبة مع أفراد العائلة، ولا يشترك معهم في تناول الطعام والشراب، ويكون حريصًا على نظافة الأيدي، ويتجنب الخروج من المنزل.

يوصى بالذهاب إلى المستشفى في الأسبوع الثاني والرابع من مغادرتها للمتابعة وإعادة الفحص.



ثالثًا: الوقاية

1. ما التدابير الواجب اتخاذها يوميًا للوقاية من عدوى فيروس كورونا المستجد؟

(1) تقليل الخروج من المنزل

① تجنب الذهاب إلى المناطق الموبوءة بفيروس كورونا المستجد.

② التقليل خلال فترة الوباء من زيارة الأصدقاء والأقارب والحفلات، والبقاء في المنزل قدر الإمكان.

③ الحد من التواجد في الأماكن العامة المزدحمة، وخاصة الأماكن ضعيفة التهوية، مثل: الحمامات العامة، والينابيع الساخنة، والسينمات، ومقاهي الانترنت، والملاهي الليلية، والمتاجر، ومواقف السيارات، والمطارات، وأرصفة الموانئ، والمعارض وغيرها.

(2) تنفيذ تدابير الوقاية الشخصية

① وضع الكمامة خارج المنزل. يلزم وضع كمامة طبية أو كمامة من نوع KN95/ N95 عند الذهاب إلى الأماكن العامة أو زيارة الطبيب أو ركوب المواصلات العامة.

② الحرص على نظافة اليدين بشكل دائم. التقليل من لمس الأشياء في الأماكن العامة، وغسل اليدين بالماء والصابون أو مطهر اليدين، أو استخدم جل معقم لليدين يحتوي على الكحول الإيثيلي عند العودة منها، أو عند تغطية فمك بيديك عند السعال، وقبل تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى المرحاض، وعندما لا تكون متأكدًا من نظافة يديك فتجنب لمس فمك وأنفك وعينيك، كما يجب تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي أو بالمرفقين عند السعال أو العطس.

(3) الحفاظ على العادات الصحية السليمة

① فتح نوافذ الغرفة دائمًا والحرص على التهوية الجيدة.

② عدم اشتراك أفراد الأسرة في استخدام منشفة واحدة، والحفاظ على نظافة الأدوات المنزلية، وتعريض الملابس والأغطية للشمس.

③ عدم البصق في أي مكان، ولف المناديل الورقية الملوثة بإفرازات الفم والأنف جيدًا والتخلص منها في سلّة قمامة مُغلقة.

④ عدم لمس أو شراء أو أكل حيوانات برية، وتجنب الذهاب إلى الأسواق التي تبيع الحيوانات الحية مثل (الدواجن، المأكولات البحرية، الحيوانات البرية وغيرها).

⑤ الاحتفاظ بترمومتر لقياس درجة حرارة الجسم، وكمامات طبية أو كمامات من النوع KN95/N95 ، ولوازم التطهير المنزلي وغيرها.

2. كيف يتم اختيار الكمامة الصحيحة واستخدامها؟

تعد الكمامات بمثابة خط دفاع مهم للوقاية من الأمراض المعدية للجهاز التنفسي، ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد. فالكمامات ليس بإمكانها فقط أن تمنع الرذاذ المتطاير من فم أو أنف المريض فحسب، والخفض من كمية الرذاذ وسرعة انتشاره، بل تحمي من يضعها أيضًا من استنشاق الرذاذ المحتوي على فيروسات، وبناء على المعرفة الحالية بمرض الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، فقد وضعت اللجنة الوطنية للصحة في الصين دليلًا لتوضيح كيفية الاستخدام الصحيح للكمامة.

مبادئ ارتداء الكمامة

تعد المبادئ الأساسية هي الارتداء بشكل علمي ومعقول، والاستخدام بمقاييس معينة، والحرص على الوقاية الفعالة، ونتناول ذلك فيما يلي بالتفصيل:

(1) بالنسبة للمناطق الخالية من الوباء، فلا حاجة إلى وضع الكمامة في الأماكن المفتوحة جيدة التهوية مثل الحدائق، والميادين، والمنازل التي يتمتع جميع الأفراد فيها بصحة جيدة. لكن يجب وضعها عند التواجد في الأماكن العامة المزدحمة ضعيفة التهوية.

(2) بالنسبة لمناطق تفشي الوباء، يُنصح بارتداء كمامة طبية ذات الاستعمال لمرة واحدة، أما عند التواجد في الأماكن العامة المزدحمة أو ضعيفة التهوية فيجب ارتداء الكمامات الجراحية الطبية أو استخدام الأقنعة الواقية من الجسيمات N95.

(3) عند ظهور أعراض الاشتباه في الإصابة والذهاب إلى المستشفى للفحص، يجب ارتداء كمامات N95 لا تحتوي على صمام زفير، أو كمامة جراحية طبية.



(4) يجب على من يعاني من أمراض الجهاز التنفسي استخدام الكمامة تحت إرشاد الطبيب، لا ينبغي وضع الكمامة للرضع الصغار، فمن السهل أن تسبب لهم اختناقًا.

(5) تعتبر كل من الكمامات المصنوعة من القطن أو الإسفنج أو الكربون النشط غير فعالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

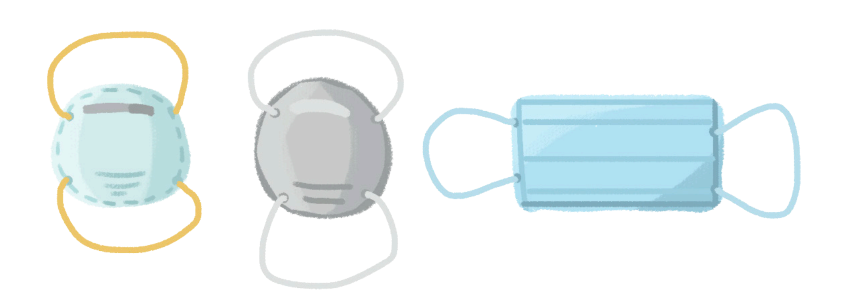
أنواع الكمامات المقترحة والشريحة المستهدفة لاستخدامها:

(1) الكمامات الطبية وحيدة الاستعمال: يُنصح الجُمهور باستخدامها في الأماكن العامة التي لا يتواجد فيها الناس بكثافة.

(2) الكمامات الجراحية الطبية: أكثر فاعلية من الكمامات الطبية وحيدة الاستعمال، وينصح بوضعها الحالات المشتبه فيها، والعاملين بالمواصلات العامة كالسائقين ومحصلي التذاكر، وسائقي سيارات الأجرة، والعاملين في الصحة البيئية، والعاملين في الخدمة العامة وغيرهم.

(3) الكمامات الواقية من الجسيمات مثل KN95/N95 وما أعلى منها في الجودة: أكثر فاعلية في الوقاية من الكمامات الجراحية الطبية والكمامات الطبية وحيدة الاستعمال، وينصح باستخدامها كل من العاملين في الاستقصاء الميداني وأخذ العينات وفحص المرضى، كما يُنصح الجمهور باستخدامها في الأماكن المزدحمة للغاية أو الأماكن العامة المغلقة.

(4) الكمامات الواقية الطبية: يُنصح باستخدامها للطاقم الطبي في أقسام الحُميّات ووحدات العزل.



مبادئ التخلص من الكمامات الطبية بعد استعمالها:

(1) بالنسبة للكمامات التي يستخدمها الأصحاء والتي ليس بها خطر نشر فيروس كورونا المستجد، فيُمكن استبدالها عندما يتغير شكلها أو تصبح رطبة أو متسخة مما يؤدي لانخفاض درجة فاعليتها في الوقاية، فبعدما يستخدم الأصحاء الكمامة، يتم التخلص منها وفقًا لطرق معالجة النفايات المنزلية والتخلص منها.

(2) أما عن الكمامات التي تستخدمها الحالات المشتبه في إصابتها أو الحالات المؤكدة، فلا يمكن التخلص منها عشوائيًا، إذ يتم التعامل معها على أنها نفايات طبية، فيتم التخلص منها بشكل صارم بما يتفق مع إجراءات معالجة النفايات الطبية.

المعايير والاحتياطات اللازمة لارتداء الأطفال للكمامات الطبية:

ينصح باختيار الكمامات الطبية الملائمة للمعايير الوطنية GB2626-2006 KN95، والمنتجات التي تحمل علامة "أقنعة واقية من الجسيمات للأطفال والمراهقين". ويجب الانتباه إلى الأمور التالية عند وضع الأطفال للكمامة الطبية:

(1) قبل وضع الأطفال للكمامة الطبية، يجب قراءة تعليمات الاستخدام بعناية وفهمها بشكل صحيح وذلك بمساعدة الوالدين، للإلمام جيدًا بالوسائل الصحيحة لوقاية الجهاز التنفسي.

(2) يجب على الوالدين الانتباه دائمًا لطريقة استخدام أطفالهم للكمامة، فإذا لم يشعر الطفل بالراحة عند وضع الكمامة، يجب إخبار والديه أولًا، ويُمكن لوالديه مساعدته في ضبطها.

(3) نظرًا لأن وجوه الأطفال صغيرة ويصعب تثبيت حواف الكمامة عليها، فلا ينصح باستخدام الأطفال لكمامات البالغين التي تتطلب تثبيتها بإحكام.



3. ما الطريقة الصحيحة لوضع الكمامة الجراحية الطبية؟

(1) تذكر أن تغسل يديك قبل ارتداء الكمامة، حاول ألا تلمس القناع من الداخل عند ارتداء الكمامة وأن تبقي عليه نظيفًا بقدر الإمكان.

(2) ضع طرف الكمامة العُلوي على مقطع الأنف، واجعل طياتها إلى الأسفل، مع مراعاة أن يكون الوجه الداكن إلى الخارج.

(3) قم بتمديد تموجات الكمامة وتأكد أنها تغطي الأنف والفم والذقن تمامًا.

(4) اضغط على طرفي الشريط المعدني بالطرف العُلوي للكمامة بإصبعيك من المنتصف نحو الجانبين وثبته برفق حتّى يلتصق على الأنف بإحكام.

(5) اضبط الكمامة بحيث تلتصق أطرافها بالوجه جيدًا.

(6) من الضروري الانتباه إلى عدم الضغط على الكمامة باليد بعد ارتدائها، فالضغط عليها قد يؤدي إلى خفض فاعليتها في الوقاية بسبب تسرب مسببات المرض إلى الطبقة الداخلية منها.

(7) يجب تغيير الكمامة فورًا عندما تصبح رطبة أو ملوثة بإفرازات الجهاز التنفسي.







4. هل تعرف الخطوات السبع لغسل الأيدي؟

1: بلل اليدين بالماء الجاري، ثم ضع كمية من مطهر اليدين (أو الصابون العادي)، واجعل راحتي يديك وأصابعك في مواجهة بعضهما وافركهما جيدًا.

2: ضع راحة إحدى يديك على ظهر اليد الأخرى، افركهما جيدًا مع تشابك الأصابع، وكرر نفس العملية في اليد الأخرى.

3: اجعل راحتي يديك في مواجهة بعضهما، وخلل الأصابع بشكل متشابك مع فركهم.

4: افرك ظهر أصابع أحد اليدين باستخدام راحة اليد الأخرى مع قبض الأصابع (مع ثني الأصابع قليلا لتصير مثل القوس)، وكرر العملية نفسها في اليد الأخرى.

5: افرك إبهام إحدى اليدين براحة اليد الأخرى في شكل دائري، وكرر العملية نفسها في اليد الأخرى.

6: ضم أنامل إحدى يديك وافركها في راحة اليد الأخرى وكرر العملية نفسها في اليد الأخرى.

7: افرك أحد رسغيك براحة اليد الأخرى في حركة دائرية وكرر العملية نفسها في اليد الأخرى.

أمور يجب الانتباه إليها:

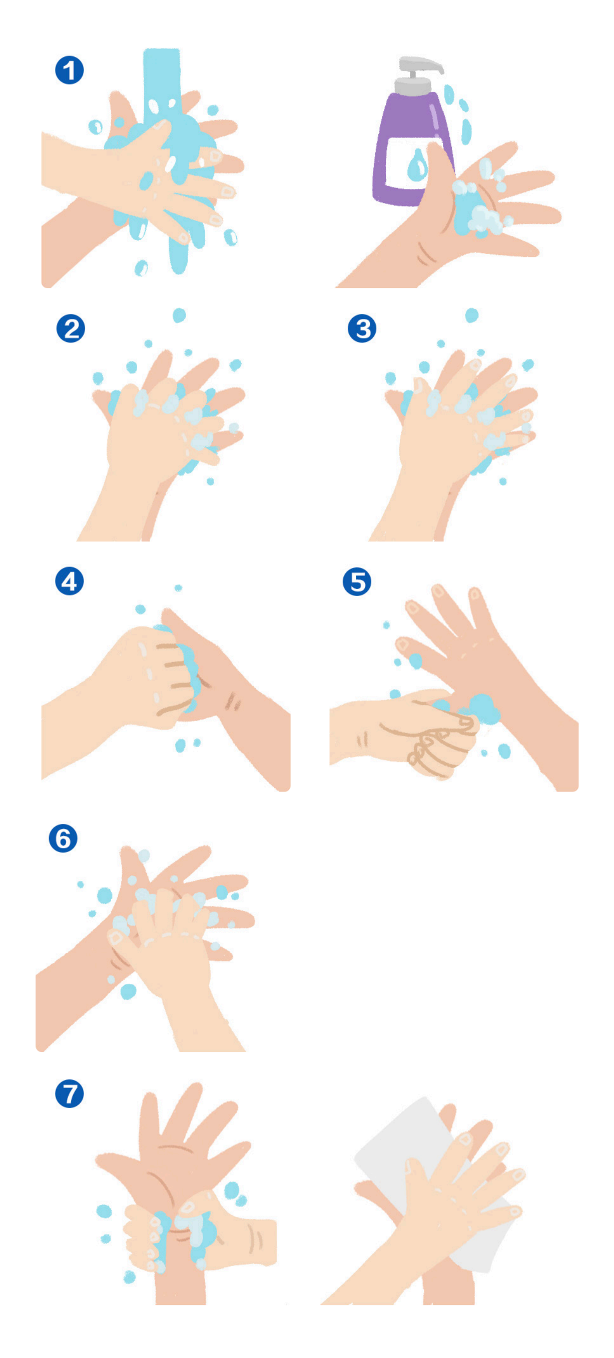
① حاول أن تستخدم مطهرا خاصا بتعقيم اليدين، وإذا لم يكن متوفرًا فمن الممكن أيضًا استخدام الصابون.

② اغسل يديك بماء جارٍ نظيف.

③ استمر في فرك يديك بقوة في كل خطوة لمدة خمس ثوانٍ.

④ جفف يديك بمنشفة نظيفة ومعقمة.




1
2
3
4
5
6
7

5. كيف تقوم بتهوية فعالة للأماكن الداخلية؟

يعد فتح النوافذ هو الطريقة الشائعة لتحسين جودة الهواء في الأماكن المغلقة، ويجب الانتباه للأمور التالية عند فتح النوافذ للتهوية:

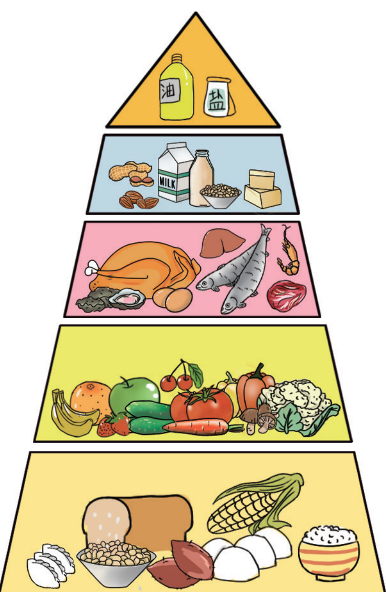
(1) الانتباه أن يكون وقت التهوية ثلاث مرات يوميًا لمدة 15 إلى 30 دقيقة في كُل مرة. يكون أفضل وقت للتهوية بالنسبة لسكان المدن من الساعة 9 حتّى الساعة 11 صباحًا، ومن الساعة 1 حتى الساعة 4 بعد الظهيرة، أو من الساعة 7 حتى الساعة 10 مساءً.

(2) لا ينبغي التهوية في أوقات الطقس الضبابي والعواصف الرملية.

(3) حينما يقل مؤشر جودة الهواء في المدن عن المستوى الثاني المتوسط من 51:100، يجب تقليل عدد مرات وأوقات التهوية.

(4) تمنع التهوية في أوقات الغداء والعشاء حتّى لا تؤثر أبخرة الطهي على جودة الهواء الداخلي.

(5) حاول أن تفتح النافذة عن آخرها عند التهوية لعمل تيار هواء، ومن ثم تهوية الغرفة بفاعلية والحفاظ على الهواء مُتجددًا.



6. ما الذي يجب مراعاته في النظام الغذائي اليومي للوقاية من فيروس كورونا المستجد؟

الالتزام بنظام غذائي معقول، وتقوية المناعة عن طريق التغذية المتوازنة، حيث يجب اتباع المقترحات التالية وفقًا لـ "دليل النظام الغذائي للشعب الصيني (2016)" الذي نشرته جمعية التغذية الصينية:

(1) تناول من 250 إلى 400 جرام من الحبوب والدرنات بأنواعها، بما في ذلك الأرز والقمح والذرة والحنطة السوداء والبطاطا الحُلوة والبطاطس.

(2) تناول من 150 إلى 200 جرام من أطعمة البروتينات عالية الجودة ومنها اللحوم الحمراء والسمك والجمبري والبيض واللبن والبقوليات ومنتجاتها.

(3) تناول الكثير من الخضروات والفاكهة الطازجة، أكثر من خمسة أنواع في اليوم، فمن الأفضل تناول 500 جرام فيما أكثر. وهناك الكثير من الأنواع التي يمكن تناولها مثل السلجم، والسبانخ، والكرفس، والملفوف الأحمر، والجزر، والطماطم، والبرتقال، واليوسفي، والتفاح، والكيوي وغيرها من الخضروات والفاكهة. وبالإضافة إلى ذلك فيمكن تناول فطر عيش الغراب والفطر الأسود، والأعشاب البحرية، وغيرها من أنواع الفطر والطحالب.

(4) تناول كميات معتدلة من مصادر الدهون عالية الجودة مثل الزيوت النباتية الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا 9 عند الطبخ، والأطعمة الغنية بالزيوت كالمكسرات مثل الفول السوداني، والجوز وغيرها، إذ يجب أن يحتوي النظام الغذائي إجمالًا على 25% إلى 30% من مصادر الدهون.

(5) تأكد من شُرب كمية كافية من الماء، من 1500 إلى 2000 مل يوميًا، وتناولها على عدّة مرات بكميات قليلة. كما يمكنك شرب الماء الدافئ أو الشاي الخفيف، ويعد حساء الخضار، وحساء السمك، وحساء الدجاج قبل تناول الطعام أو بعده خيارًا لا بأس به أيضًا.

(6) لا تلمس أو تأكل الحيوانات البرية، وتعود على قراءة ملصقات المعلومات الغذائية لاختيار منتجات الأغذية بعقلانية. انتبه للفصل بين الأطعمة النيئة والمطبوخة، ويجب طهي الأطعمة الحيوانية جيدًا. عند تناول الطعام، ينبغي أن يكون لكل فرد وجبته الخاصة، وألا يشتركوا في استخدام أدوات تناول الطعام كالملاعق والعيدان وما إلى ذلك. امتنع عن التدخين وشرب الخمر، ولا تتناول أو قلل من تناول الأطعمة الحارة اللاذعة.



(7) تتمتع الخضروات والفاكهة الطازجة والمكسرات وغيرها من المواد الغذائية التي تحتوي على فيتامين B وفيتامين C وفيتامين E على مضادات أكسدة قوية وقدرة على تنظيم الوظائف المناعية، لذا يجب الانتباه إلى تناولها بكميات كافية، بالإضافة إلى تناول المكملات الغذائية باعتدال.

(8) تحتوي البقوليات ومنتجاتها وثمار العوسج على مضادات أكسدة مثل الفلافونيد والبيتايين، كما تعتبر اللحوم الحمراء غنية بالبروتين، ولكل ذلك فائدة في تعزيز الجهاز المناعي.

(9) على الأشخاص اللذين يعانون من فقدان الشهية ونقص التغذية الانتباه إلى تعويض فيتامين B وC وA وD وغيرها من المواد الغذائية.

(10) عدم الإفراط في تناول الطعام والشراب، والتحكم في إجمالي الطاقة التي يحصل عليها الجسم، والحفاظ على توازنها.

7. إلامَ يجب الانتباه في الحياة اليومية لتجنب الإصابة بالعدوى؟

منذ تفشي مرض فيروس كورونا المستجد، صار العمل والدراسة من المنزل ظاهرة شائعة، وإذا ما تحدثنا من منظور تجنب تفشي الوباء، فإن ذلك يعد أمرًا مهمًا للغاية. ومع ذلك فقد أثّر ذلك على حياتنا اليومية بشكل جديد، لذا فيجب علينا الانتباه لما يلي:

(1) ضمان النوم الكافي: إن السهر يدمر الجهاز المناعي، مما يسهل من إصابة الإنسان بالعدوى. فالحصول على قسط كافٍ من النوم يعيد للجسم قوته ونشاطه. يجب أن ينام الشخص البالغ العادي من 7 إلى 8 ساعات يوميًا، ولا يقل عدد ساعات نوم كبار السن عن 6 ساعات، بالإضافة إلى ذلك فلا يجب أن تفرط في النوم والبقاء على الفراش، فهذا أيضًا ضار بالصحة.

(2) عدم الانغماس في مشاهدة التلفاز وتصفح الهاتف المحمول: يسهل البقاء في المنزل من انغماس الشخص في مشاهدة التلفاز أو تصفح هاتفه المحمول، وينبغي الانتباه في الفترة الحالية إلى تقليل أوقات استخدام الأجهزة الإلكترونية يوميًا، وزيادة أوقات ممارسة التمارين الرياضية في المنزل والوقوف للنظر من النافذة لإراحة العينين. يُمكنك انتهاز فُرصة الإجازة في تعزيز التغذية، وضمان قسط كافٍ من النوم، وتقوية المناعة.

(3) الحركة بعد تناول الطعام: نظرًا لمكوث الجميع في منازلهم، فمن السهل أن يصير عدم قيامهم بأي حركة بعد تناول الطعام ظاهرة سلبية، وينبغي مراعاة التوازن بين تناول الطعام والحركة، من الأفضل أن تكون مدة ممارسة التمارين الرياضية في

المرة الواحدة من 45 إلى 60 دقيقة، وأن يتم ممارستها 3 مرات أسبوعيًا، فذلك يلعب دورًا في الحفاظ على الصحّة، وإذا ما تمرنت 5 مرات أسبوعيًا فإن هذا يعزز من الحفاظ على صحتك.

8. كيف يتم تطهير المنزل جيدًا؟

يعد المنزل بمثابة بيئة آمنة للغاية، وذلك ما إذا لم يكن به حالة مشتبه في إصابتها بالعدوى، وبخلاف ذلك فلا يلزم عمل إجراءات تطهير خاصة. وإذا ما كنت قلقًا، يُمكن تطهير الأشياء التي يستخدمها أفراد العائلة بشكل مباشر مثل الهواتف المحمولة ومقابض الأبواب والريموت كنترول وما إلى ذلك. وإذا كانت متسخة فيجب تنظيفها أولًا ثم تطهيرها.

يمكن القضاء على الفيروسات باستخدام الكحول الإيثيلي بتركيز 75%، أو محلول هيبوكلوريت الصوديوم المخفف (منتجات الكلور المطهر الشائعة). وبشكل عام فيمكن استخدام الكلور المطهر أو المبيضات المنزلية الأخرى التي تحتوي على نسبة 50% من هيبوكلوريت الصوديوم، ويتم تخفيفه وفقًا لدليل استخدام المنتج، تذكر أن ترتدي كمامة وقفازات مطاطية (القفازات المطاطية المنزلية أو القفازات الطبية)، وارتدِ مئزرا مقاوما للماء، ثم اتبع طريقة عمل المحلول المُخفف وفقًا لدليل الاستخدام.

ملاحظات مُهمة:

لا تخلط الكلور بمنظفات المرحاض، لأن منتجات الكلور تتكون بشكل رئيسي من مركب هيبوكلوريت الصوديوم، ومنظفات المرحاض تتكون من حمض الهيدروكلوريك، وعندما يتم خلطهما معًا يحدث تفاعل كيميائي وينتج غاز الكلور السام. ويعد غاز الكلور من الغازات المهيجة القوية والتي قد تضر بالغشاء المخاطي للجهاز التنفسي، وإذا ما استُنشق بكميات كبيرة فقد يؤدي إلى السعال وصعوبة التنفس.

بالنسبة إلى الأرضيات وألعاب الأطفال والأثاث وما إلى ذلك، فيُمكن مسحها بقماشة يتم غمسها في محلول مطهر جيد، يجب ألا تقل مدة التطهير عن 15 دقيقة، ثم يتم مسحها بعد ذلك بماء نظيف، لإزالة ما تبقى من المطهر.



بالنسبة للمناشف والملابس والفراش، فيمكن نقعها وتطهيرها بالمطهر المُحضّر لمدة 15 دقيقة، ثم بعد ذلك شطفها بماء نظيف، وغسلها مرة أخرى بمنظفات الغسيل. ينبغي الانتباه إلى أن مطهرات الكلور من الممكن أن تؤدي إلى تغير لون الملابس.

بالنسبة للأكواب وأدوات الطعام فيُمكن غليها من 15 إلى 30 دقيقة لتطهيرها، كما يمكن استخدام خزانات التعقيم بالأشعة تحت الحمراء البعيدة، وضبط درجة حرارتها على 125°C، وتشغيلها لمدة 15 دقيقة، وانتظر بعد تطهيرها حتّى تنخفض درجة الحرارة إلى 40°C ثم استخدمها.

9. ماذا يجب أن تفعل إذا كنت تعيش في منطقة موبوءة أو سبق وأن زرتها؟

(1) التسجيل في قريتك أو منطقتك، وتقليل الخروج من المنزل، وبالأخص تجنب الذهاب إلى الأماكن العامة المزدحمة بالناس.

(2) قم بالفحص والمراقبة الطبية الذاتية مرتين في اليوم ولمدة 14 يوما منذ الوقت الذي غادرت فيه المنطقة الموبوءة، وإذا كانت الظروف ملائمة؛ حاول أن تعزل نفسك في حجر صحي أو الإقامة في غرفة منفردة جيدة التهوية، وحاول بقدر الإمكان ألا تتواصل مباشرة مع أفراد العائلة.

(3) إذا ظهرت عليك أعراض الاشتباه في الإصابة بفيروس كورونا المستجد (ومنها الحُمى، السعال، التهاب الحلق، آلام الصدر، الصعوبة في التنفس، فقدان الشهية، الإرهاق، ضعف الهمة، الغثيان، القيء، الإسهال، الصداع، الاضطراب، التهاب الملتحمة، آلام خفيفة في عضلات الأطراف أو أسفل الظهر وما إلى ذلك)، فيجب وفقًا للحالة المرضية الذهاب فورًا إلى المستشفى. وتكون التوجيهات والتوصيات في المستشفى بشكل محدد كما يلي:

1) ارتداء كمامة جراحية طبية أو كمامة من النوع KN95/N95.

2) تجنب ركوب المواصلات العامة عند الذهاب إلى المستشفى، وفتح نافذة السيارة التي تركبها أثناء ذهابك.

3) الحفاظ على يديك معقمتين دائمًا.

4) الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين خلال طريقك إلى المستشفى وحين تواجدك فيها (1 متر على الأقل).

5) إذا كانت السيارة ملوثة خلال الطريق، يُنصح باستخدام مطهر يحتوي على الكلور أو حمض البيرأسيتيك، وعقم بها أسطح الأشياء الملوثة بإفرازات الجهاز التنفسي أو سوائل الجسم.



10.ما إجراءات الوقاية اللازمة إذا ما اضطررت للذهاب إلى المستشفى من أجل فحص مرض آخر؟

(1) مبدئيًا يجب أن تحاول قدر الإمكان ألا تذهب إلى المستشفى، وذلك باستثناء حالات الطوارئ والحالات الحرجة التي تتطلب العلاج الفوري. إذا كنتَ مضطراً للذهاب إلى المستشفى، فاختر أقرب مؤسسة صحية يُمكنها تلبية احتياجك وبها أقل عدد ممكن من العيادات، وخلال وقت الزيارة، قم بعمل الفحوصات والإجراءات الطبية الضرورية والعاجلة، وأجِّل العمليات الأخرى لوقت آخر كلما أمكن ذلك، إذا كان من المتاح اختيار غُرفة الفحص، فحاول تجنب غُرف الحُميات والطوارئ.

(2) إذا لزم الأمر قبل الذهاب إلى المستشفى حاول أن تتواصل مع المؤسسة الطبية من خلال الإنترنت أو التليفون لتستفسر عن وضعها وتحجز دورك وتتخذ استعداداتك، وتكون على دراية بتخطيط أقسام المستشفى والإجراءات اللازمة لتقلل بقدر الإمكان من مدة تواجدك فيها.

(3) يلزم على المريض والشخص المرافق له أن يضع كمامة جراحية طبية أو كمامة من النوع KN95/N95 أثناء طريقهما إلى المستشفى وخلال فترة تواجدهما فيها.

(4) تجنب ركوب المواصلات العامة بقدر الإمكان أثناء ذهابك إلى المستشفى.

(5) الحفاظ على تعقيم اليدين دائمًا، وتجهيز جِل معقم لليدين يحتوي على الكحول الإيثيلي يُمكن حمله بالخارج.

(6) الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين خلال تواجدك في المستشفى وفي طريقك إليها (1 متر على الأقل).

(7) إذا كانت السيارة ملوثة خلال الطريق، يُنصح باستخدام مطهر يحتوي على الكلور أو حمض البيرأسيتيك، وعقم بها جميع أسطح الأشياء الملوثة بإفرازات الجهاز التنفسي أو سوائل الجسم.

(8) حاول تجنب لمس فمك وأنفك وعينيك، وتغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي أو بمرفقك عند العطس أو السعال.

(9) إذا لامست أيًا من مقابض الأبواب أو الستائر أو المعطف الأبيض للطبيب أو غيرها من الأشياء، حاول أن تستخدم مُعقم اليدين، وإذا لم يتسنّ تعقيم يديك فورًا، لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك.

(10) أسرع من عمل الإجراءات المطلوبة وقلل من وقت تواجدك في المستشفى.

(11) عندما يعود المريض من المستشفى يجب خلع ملابسه على الفور، وغسل يديه جيدًا بالماء الجاري، وسرعة غسل ملابسه.

(12) إذا ظهرت عليك أعراض الاشتباه في الإصابة (وتشمل الحمى، السعال، التهاب الحلق، آلام الصدر، صعوبة التنفس، الإرهاق، الغثيان، القيء، الإسهال، التهاب الملتحمة، آلام في العضلات)، يجب أن تذهب للفحص وفقًا للحالة، وتُخبر الطبيب المعالج بتاريخ تحركاتك خلال الأسبوعين الماضيين.

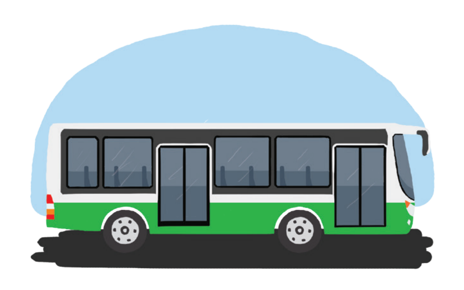
11. ما الذي ينبغي فعله عند ظهور أعراض الاشتباه بالإصابة على أحد أفراد الأسرة؟

يجب على كل فرد من أفراد الأسرة أخذ زمام المبادرة في المراقبة الصحية لنفسه ولباقي أفراد الأسرة، فعندما تشعر بارتفاع في درجة حرارتك يجب أن تبادر بقياسها. وإذا كان هُناك أطفال في المنزل، يجب لمس جبينهم باستمرار، وإذا شعرت بارتفاع في درجة حرارتهم قم بقياسها.

إذا ظهرت أعراض اشتباه في الإصابة بفيروس كورونا المستجد (وتشمل الحمى، والسعال، والتهاب الحلق، وآلام الصدر، وصعوبة التنفس، وفقدان الشهية، والإرهاق، وضعف الهمة، والغثيان، والقيء، والإسهال، والصداع، والخفقان، والتهاب الملتحمة، وآلام في عضلات الأطراف أو أسفل الظهر)، يجب الذهاب إلى المستشفى للفحص فورًا. وتجنب ركوب المترو أو المواصلات العامة أو التواجد في أماكن مزدحمة.

يجب أن تبادر بإخبار الطبيب عند الفحص بما يتعلق بتاريخ ذهابك أو إقامتك في إحدى المناطق الموبوءة، والأشخاص الذين كنت على تواصل معهم بعد المرض، وتعاون مع الطبيب في إجراء التحقيقات المتعلقة.

إذا تم تشخيص أحد أفراد الأسرة بمرض الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، يُصنف باقي أفراد الأسرة كأشخاص على اتصال وثيق بالمريض، ويخضعون للمراقبة الصحية لمدة 14 يومًا، كما يتم تعقيم الأشياء التي دائمًا ما يلمسها أفراد الأسرة ممن ظهرت عليهم الأعراض.





12. ما الظروف التي تحتاج إلى مراقبة صحية منزلية؟

يخضع للرقابة الصحية كُل من الأشخاص الذين كانوا على اتصال مباشر بمرضى فيروس كورونا المستجد أو الأشخاص المشتبه في إصابتهم، إذ تعمل الرقابة الصحية على زيادة انتباه الشخص إلى حالته الصحية دائمًا، فإذا ظهرت أعراض الحُمّى والسعال وغيرها من الأعراض الشائعة يُمكن أن يذهب فورًا إلى المستشفى للاستشارة والفحص، ليتم اكتشاف الحالات المشتبه فيها فورًا. وفي الوقت نفسه؛ فإن ذلك يقلل من فرصة تواصل الشخص الخاضع للمراقبة الصحية مع الآخرين، وتجنب انتقال العدوى بين الناس. وهذا يعني أنه مسؤول عن صحته وصحة أفراد أسرته، ومسؤول عن أمن وسلامة المجتمع والناس جميعًا.

تشمل المراقبة الصحية، الحجر الصحي المنزلي والحجر الصحي المركزي. وحاليًا فإنه يتم الاعتماد على المراقبة الصحية في الحجر المنزلي بشكل رئيسي. وتكون مدتها 14 يوما منذ آخر مرّة كان فيها اتصال مباشر بين الشخص الخاضع للمراقبة الصحية والحالات المصابة أو مصادر العدوى. ويُمكن لأولئك الذين لم يمرضوا خلال فترة المراقبة الصحية العودة إلى حياتهم الطبيعية والدراسة والعمل.

13. ما الطريقة المثلى للملاحظة الطبية المنزلية؟

حتى ولو كنت من الأشخاص الذين قد خالطوا المريض عن قرب، فلا داعي للذعر، وعليك أثناء فترة الملاحظة المنزلية أن تعلم جيدًا النقاط الأساسية للملاحظة والعناية بالحالة الصحية. كما يجب أن تحرص على حث جميع أفراد الأسرة على الغسيل الوقائي لليدين، واتباع كافة الإجراءات الوقائية كالتعقيم والتهوية الجيدة وغيرها. وإليك بعض النصائح العملية:

يجب تهيئة غرفة فردية جيدة التهوية للشخص الذي خالط المريض مع منع الزيارات عنه.

(2) يجب تقييد الأنشطة التي يؤديها الشخص المخالط للمريض، مع تقليل المساحة التي يشاركها مع باقي أفراد الأسرة إلى أدنى حد ممكن. والتأكيد على التهوية الجيدة للأماكن المشتركة (كدورة المياه وغيرها).

(3) يجب أن يقيم كل فرد من أفراد الأسرة في غرفة فردية، وإن لم يتوفر ذلك، فلا بد وأن يبتعد الشخص المتعامل مع المريض عن البقية مترًا على الأقل.

(4) عند دخول باقي أفراد الأسرة إلى مكان إقامة الأفراد المعزولين يجب أن يضعوا الكمامات، وأثناء ذلك لا يمكن لمس أو تعديل وضعية الكمامة. وإن وصلتها رطوبة أو أوساخ بفعل أي إفرازات، فيجب تبديلها على الفور. وعند مغادرة ذلك المكان يجب نزعها والتخلص منها في سلة المهملات المخصصة لها.

(5) في حالة حدوث اتصال مباشر بين الشخص المعزول وأحد أفراد الأسرة، أو بعد مغادرة المكان المخصص لإقامته، يجب غسل اليدين جيدًا. ولا بد أيضًا من غسلهما قبل إعداد الطعام وقبل تناوله وبعد استخدام المرحاض.

(6) استخدم المياه والصابون لغسل يديك، ويفضل استخدام المناديل الورقية لتجفيفهما.

(7) في حالة السعال أو العطس يجب التخلص من الشيء الذي لامس الفم والأنف وقتها في سلة المهملات المخصصة لذلك، ثم غسل اليدين بعدها بالطريقة الصحيحة.

(8) على بقية أفراد الأسرة تقليل التلامس مع الأفراد المعزولين وأدواتهم إلى أدنى حد ممكن، كتجنب الاستخدام الجماعي لفرش الأسنان، والسجائر، وأدوات الطعام، والأطعمة والمشروبات، والمحارم والمناشف، وأغطية الأسِرَّة وغيرها. ويجب استخدام المطهرات في غسيل وتعقيم أدوات المائدة قبل استخدامها مرة أخرى.

(9) يفضل استخدام المطهرات التي تحتوى على مادة الكلور في التعقيم اليومي لدواليب الملابس وهياكل الأسِرَّة وغيرها من أثاث المنزل.

(10) استخدم المياه ووسائل التنظيف لغسيل أدوات الشخص المتعامل مع المريض على حدة، كملابسه وأغطية سريره ومحارمه ومناشفه وغيرها، أو استخدم غسالة الملابس العادية (مع ضبط درجة حرارة المياه بين الـ 60 إلى 90 درجة مئوية)، ثم جففها جيدًا.



(11) على بقية أفراد الأسرة استخدام أدوات الوقاية (كالمريلة البلاستيكية) والقفازات أحادية الاستخدام، أثناء غسيل ملابس الأشخاص المعزولين وأغطية أسِرَّتهم وكافة أسطح الأدوات الخاصة بهم. مع التأكد من غسيل اليدين وتعقيمهما قبل وبعد ارتداء القفازات.

(12) يمنع الشخص المتعامل مع المريض تمامًا من الخروج من المنزل أو استقبال الضيوف أو زيارة الأقارب أو حضور الحفلات أو الذهاب للأماكن المزدحمة، وغيرها. وفي الضرورة القصوى، يخرج الشخص بعد موافقة مدير المراقبة الطبية، مع ضرورة وضع الكمامة أحادية الاستخدام، وتجنب التواجد في أماكن التجمعات.

(13) في حالة ظهور أعراض على المتعامل مع المريض في مكان العزل، كارتفاع الحرارة والإجهاد والسعال وضيق أو صعوبة التنفس وغيرها، يجب التوجه فورًا إلى أقرب وحدة صحية وإبلاغهم بالأمر.

14. ما التدابير الوقائية الواجب اتباعها عند الذهاب للأسواق؟

(1) ضع خطة لشراء ما تريد قبل الذهاب للسوق، وعند الوصول قم بعملية الشراء بأقصى سرعة ممكنة لتقليل فترة تواجدك بالسوق.

(2) استخدم الكمامة الطبية أو كمامة من النوع KN95 أو N95.

(3) يمنع لمس أو شراء أي حيوانات برية، وتجنب قدر الإمكان الذهاب لأماكن بيع الطيور الداجنة الحية والمواشي.

(4) حافظ على المسافة الآمنة بينك وبين الأشخاص في السوق، والتي تبلغ مترًا واحدًا.

(5) في حالة السعال والعطس، يجب تجنب الأماكن المزدحمة، واستخدم المرفق أو منديل في تغطية أنفك وفمك بالكامل. ثم تخلص من المنديل على الفور بإلقائه في سلة نفايات مغلقة.

(6) يمنع البصق، ولا بد من استخدام منديل لذلك، ثم التخلص منه بإلقائه في سلة نفايات مغلقة.

(7) تجنب ملامسة اليدين للعين والفم والأنف.

(8) تجنب ملامسة نفايات أو مياه السوق غير النظيفة.

(9) في حالة حدوث ما سبق يجب غسل اليدين فورًا.

(10) اغسل يديك جيدًا بالماء ووسائل غسيل اليدين بعد العودة من السوق، ثم بدّل ملابسك. وتخلص من الكمامة التي استخدمتها بوضعها داخل كيس مغلق ورميه في سلة النفايات.

15. ما الطريقة الصحيحة للوقاية عند ركوب المواصلات العامة؟

يجب على كل من الركاب والسائق والكمساري وضع كمامات الجراحين الطبية أو كمامات من النوع KN95 أو N95 عند استقلال المواصلات العامة، والتخلص منها بعد انتهاء كل رحلة طويلة مباشرةً. ويمكن ارتداء القفازات أحادية الاستخدام مع الالتزام بعدم استخدامها لأكثر من مرة. أما عند ارتداء القفازات القابلة لإعادة الاستخدام، فيجب مراعاة غسيلها وتعقيمها لمدة 30 دقيقة بالغليان أو بالبخار، أو بنقعها لمدة 30 دقيقة أيضًا في محلول الكلور بتركيز 500 مل / لتر من المياه. ثم تغسل بالطريقة المعتادة.

حافظ على المسافة الآمنة بينك وبين الركّاب إذا كان الوضع يسمح بذلك، واتبع إرشادات العاملين مع العناية بإجراءات الوقاية الشخصية. وفي حالة الشعور أو التأكد من ظهور أعراض فايروس كورونا المستجد، اتبع تعليمات العاملين لإجراء الفحص والتأكد من ذلك، ولا تغادر من تلقاء نفسك.

إن رأيت أحد الركاب في المواصلات يعاني من حالة القيء، فعليك فورًا باستخدام المعقم (كمحلول الكلور المعقم) أو قم بتغطية القيء بمنشفة معقمة، وبعد إزالته استخدم محلول البرومو جيرامين أو غيره من المعقمات لتطهير كافة الأسطح.

عند ظهور حالة مصابة أو مشتبه بإصابتها بالفيروس، يحب الإبلاغ على الفور، واستخدام حمض البروكسي أو محلول الكلور أو ماء الأكسجين (بيروكسيد الهيدروجين) أو غيرها من مواد التعقيم، فقط تحت إشراف المتخصصين وفي ظل عدم وجود أشخاص في المكان. واستخدم في التعقيم أداة ذات مستوى رش منخفض للغاية (ULV).



16. ما الإجراءات الوقائية الواجب اتباعها في الأماكن العامة؟

(1) يجب على العاملين في الأماكن العامة العناية بصحتهم، ويمنع الذهاب للعمل في حالة الاشتباه بأعراض الإصابة بالفيروس (وتشمل ارتفاع درجة الحرارة والسعال وضيق التنفس وآلام الصدر وصعوبة التنفس وفقدان الشهية والإجهاد وسوء الحالة النفسية والغثيان والقيء والإسهال والصداع والخفقان والتهاب ملتحمة العين وآلام طفيفة في الأطراف وعضلات الظهر وغيرها).

(2) يجب على العاملين الإبلاغ عن الحالات المشتبه بظهور أعراض الفيروس عليها.

(3) يجب تعقيم وتنظيف أدوات الاستخدام المشترك بصفة دورية.

(4) يجب مراعاة التهوية الجيدة للأماكن العامة، مع التأكيد على عمل نظام التكييف ومراوح التهوية بشكل جيد.

(5) يجب تزويد دورات المياه بكمية كافية من سائل تنظيف اليدين، والإشراف على عمل مصادر إمداد المياه النظيفة كالصنابير وغيرها بكفاءة.

(6) الحفاظ على نظافة البيئة المحيطة، وتفريغ حاويات القمامة باستمرار.

(7) يجب على العاملين تقليل التواجد بالأماكن العامة التي حدث بها إصابة بالفيروس بقدر الإمكان، وخاصة تجنب الأماكن المزدحمة والأماكن سيئة التهوية.

17. كيف يمكن القيام بأعمال النظافة والتعقيم بالأماكن العامة؟

(1) يجب أن تعتمد العادات اليومية على النظافة أولًا ثم التعقيم، وتجنب التعقيم بشكل مفرط. ويمكنك التنظيف والتعقيم في أي وقت عند تلوث المكان. قم بتنظيف وتعقيم كافة الأسطح. وحافظ على بيئتك المحيطة نظيفة ومرتبة، عن طريق التعقيم اليومي في موعد محدد، وعمل سجل للنظافة والتعقيم.

(2) ويمكن الرش أو المسح بمحلول الكلور المعقم بتركيز 500-250 مل / لتر في الأماكن المستخدمة بشكل متكرر (كأزرار المصاعد والمساند والمقابض وغيرها). كما يمكن مسحهم بالمناديل المبللة المعقمة. في حالة إصابة أحد الأفراد بالقيء، يجب تطهير المكان على الفور بسائل معقم (كمحلول الكلور المعقم)، أو تغطية القيء بمنشفة معقمة. ثم استخدم ملح الأمونيوم الرباعي أو محلول الكلور في تطهير السطح بعد تنظيفه من القيء.

(3) يجب التأكد من تعقيم أدوات الأكل والشرب، وبعد تنظيفها يجب تعقيمها بالغليان أو بالبخار لمدة 15 دقيقة، أو استخدام جهاز التعقيم الحراري، أو استخدام محلول الكلور المطهر واسع المفعول، عن طريق نقعها فيه لمدة 30 دقيقة. وبعد التعقيم يجب غسلها لإزالة ما تبقى من المطهر.

(4) حافظ على نظافة الملابس وأغطية الأسرّة والمقاعد وغيرها من الأقمشة، ويمكنك تنظيفها وتعقيمها بشكل دوري. يمكن التعقيم باستخدام بخار متحرك أو الغلي لمدة 30 دقيقة أو استخدام محلول الكلور المطهر واسع المفعول، عن طريق نقعها فيه لمدة 30 دقيقة. ثم الغسيل بالطريقة المعتادة.

(5) يمكن استخدام محلول الكلور المعقم واسع المدى بتركيز 500 مل/ لتر لتطهير الأدوات الصحية بدورة المياه، ثم غسلها بالمياه بعد مرور 30 دقيقة وتركها لتجف في الهواء، ثم يمكنك استخدامها.

(6) عند ظهور حالة اشتباه أو تأكد من الإصابة بالفيروس، لا بد من تعقيم المكان تحت إشراف المتخصصين.

ملاحظة هامة

لمحلول الكلور المعقم أثر سلبي على الجلد والأغشية المخاطية، فيفضل ارتداء الكمامة والقفازات أثناء إعداده واستخدامه. وبرجاء حفظه بعيدًا عن متناول الأطفال. ويجب الابتعاد عن أي مصدر للنار عند استخدام المطهرات الكحولية.

18. ما أساليب الوقاية الواجب اتباعها في المدارس والحضانات؟

يجب أن يمكث الطلاب القادمون من أماكن مصابة بالعدوى في بيوتهم لمدة 14 يومًا، ثم يعودون للدراسة بعد انتهاء تلك الفترة.

يجب مراقبة درجة الحرارة والحالة الصحية للطلاب يوميًا. وبرجاء تجنب الخروج لغير الضرورة لتقليل عدد مرات التواصل مع الآخرين قدر الإمكان.

يجب على الطلبة والمعلمين أثناء تواجدهم في أماكن التجمعات، ارتداء الكمامات الطبية أو كمامات من نوع KN95 أو N95، وتقليل حيز النشاط قدر الإمكان.



يجب على إدارة المدرسة مراقبة الحالة الصحية للطلبة، وقياس درجات حرارتهم لمرتين يوميًا، وعمل سجلات للغياب والانصراف المبكر وطلبات الإجازة. وفي حالة اشتباه إصابة أحد الطلاب، فلا بد من إبلاغ المسئولين على الفور، والتعاون مع الهيئة المختصة للسيطرة على الوباء واتخاذ كافة إجراءات التعقيم.

يجب على إدارة المدرسة الحد بقدر المستطاع من الأنشطة الجماعية، والتأكيد على التهوية الجيدة والنظافة بقاعات الدراسة وسكن الطلبة والمكتبات وقاعات الطعام والصالات والفصول ودورات المياه وغيرها من أماكن التجمعات، وتزويد دورات المياه بغسول اليدين السائل ومعقم اليدين وغيرها.

يجب على المدرسة عقد فصول تعليمية ودروس تعويضية عن طريق شبكة الإنترنت للطلاب المتغيبين لأسباب مرضية، وإجراء امتحانات الدور الثاني للمتغيبين عن الامتحانات للأسباب نفسها. ولا يجوز إدراج امتحانات الدور الثاني في ملفاتهم.

19. ما إجراءات الوقاية الواجب اتباعها يوميًا في دور رعاية المسنين؟

آليات الوقاية من فيروس كورونا المستجد: يتحمل المسئولون عن دور رعاية المسنين مسؤولية أعمال الوقاية كاملة، ووضع خطة فعالة للوقاية والسيطرة على الوباء ووضع أخرى للطوارئ أيضًا. والإشراف على تنفيذهما والتأكيد على إجراءات الطوارئ.

إدارة دخول وخروج الأفراد من المكان: يجب إعلام أهالي المسنين بترتيبات مقاومة الوباء وكل ما يتعلق به، عن طريق الإعلانات والاتصالات الهاتفية والرسائل القصيرة وشبكات التواصل الاجتماعي والبريد وغيرها من الوسائل. ويجب حظر الزيارات مؤقتا، وتقليل دخول الأفراد غير الضروري، وفي حالة ضرورة حضور أحد أفراد الأسرة للمسن (كالأمراض الخطيرة والطارئة أو الوفاة أو الإعاقة وغيرها) فيجب مراعاة إجراءات الدخول من قياس درجة الحرارة والتعقيم ضد الفيروس وإجراءات الأمن وغيرها. وعلى الزوار في الظروف الخاصة، الحد من تحركاتهم في الأماكن والطرقات، وتطبيق قواعد الوقاية المتعلقة بذلك. وفي حالة الضرورة يجب إلغاء الزيارات الخارجية أو استقبال مسنين مستجدّين، تطبيقًا لسياسة العزل.

إدارة العودة للمكان: في حالة خروج أحد المسنين لأي سبب والعودة بعد ذلك، فيجب معرفة الظروف التي مر بها في الخارج، وإجراء استطلاع مناسب لتلك الفترة.

فإن حدث اتصال مباشر بينه وبينه أحد الموجودين في منطقة مصابة أو بينه وبين شخص ظهرت عليه أعراض المرض، فيجب أن يؤجل أمر عودته لدار المسنين أو الإبقاء عليه في مستشفى العزل بتلك المنطقة. وبعد انتهاء فترة الملاحظة في المستشفى يتم إعادته لمكان إقامته مرة أخرى.

تجنب التجمعات: يجب أن تلغى كل أنشطة التجمعات داخل الدار.

التوعية الصحية والتكيف النفسي: الاهتمام بإقامة دورات توعية بفيروس كورونا المستجد، والاهتمام بالنظافة الشخصية والامتناع عن العادات الضارة، ومنع إلقاء القمامة والبصق بشكل عشوائي، وغيرها من الأفعال غير الحضارية. مع حصول المسنين والعاملين على المعرفة الصحية الكاملة، ومعرفة النقاط الأساسية للوقاية. وتعزيز التقويم النفسي للمسنين والعاملين وتخفيف آثار الفزع والقلق وإرشادهم للحفاظ على أسلوب الحياة الطبيعي.

الحفاظ على العادات الصحية السليمة: يجب إرشاد كل من المسنين والعاملين للحفاظ على العادات الصحية، كتهوية الغرف والمحافظة على نظافة الأدوات. بالإضافة إلى تطبيق أساليب الوقاية الشخصية السليمة، كارتداء الكمامة الطبية أو كمامات من نوع KN95 أوN95 بالطريقة الصحيحة، والحفاظ على نظافة اليدين. كما يجب مراعاة جودة الطعام عن طريق الامتناع عن شراء وتناول الحيوانات البرية، وعلى العاملين المختصين بذلك، الامتناع عن الذهاب لأسواق بيع الطيور الداجنة والحيوانات البرية الحية.

تنظيم عمليات نظافة البيئة المحيطة: تنظيف الأماكن المهمة كأماكن إقامة المسنين، والأشياء الهامة كصناديق النفايات. ثم التخلص من القمامة والمياه غير النظيفة، كما يجب القضاء على الفئران والصراصير والناموس والذباب وغيرها من الكائنات التي تعتبر بيئة خصبة لنقل المرض. ثم القيام بعمليات التعقيم في المكان على أكمل وجه.

إعداد الأدوات: تجهيز الأدوات الضرورية كترمومترات الحرارة والكمامات وأدوات التعقيم وغيرها.

مراقبة الحالة الصحية: المبادرة بملاحظة الحالة الصحية لكل من المسنين والعاملين بالمكان، عن طريق قياس درجة حرارتهم يوميًا. كما يجب ملاحظة مؤشرات

ضغط الدم والسكر للمرضى المصابين بأمراض مزمنة، والتأكد من تناولهم لأدويتهم. واتخاذ أساليب الوقاية لمقاومة الأمراض المزمنة.

(9) التلقي الفوري للعلاج: في حالة الشك في ظهور أعراض الإصابة بالفيروس على أحد المسنين (وتتضمن ارتفاع درجة الحرارة والسعال وآلام الحلق وآلام الصدر وصعوبة التنفس وفقدان الشهية والإرهاق وسوء الحالة النفسية والغثيان والقيء والإسهال والصداع والخفقان والتهاب ملتحمة العين وآلام عضلات العمود الفقري والأطراف وغيرها)، يجب التوجه للمستشفى على الفور، وتجنب استخدام المواصلات العامة قدر الإمكان، ويجب على الشخص المسن ومرافقه من العاملين ارتداء الكمامات طوال الوقت. وفي حالة الشك في إصابة العامل المرافق بالعدوى، فلا بد أن يتوقف عن العمل، ويتوجه للمستشفى للفحص.

20. كيف يمكن الوقاية في أماكن العمل؟

(1) ركوب المواصلات: ضع الكمامة بالطريقة الصحيحة. ويفضل المشي أو ركوب الدراجة أو ركوب السيارة الخاصة بالعمل أو سيارتك الشخصية. وفي حالة ركوب سيارة العمل أو المواصلات العامة فلا بد من وضع الكمامة، وتجنب بقدر الإمكان لمس أي شيء في السيارة، ويفضل استخدام كحول إيثيلي بتركيز 75% لتعقيم السيارة من الداخل وجميع مقابض أبوابها.

(2) الدخول لمقر العمل: احرص على قياس درجة حرارتك قبل الدخول، فإن كانت طبيعية فيمكنك الدخول، لكن يجب الذهاب أولا لدورة المياه لغسل يديك. وإن تجاوزت درجة الحرارة الحد الطبيعي فعليك عزل نفسك في المنزل، وفي حالة الضرورة فينبغي التوجه للمستشفى.

(3) أثناء العمل: حافظ على نظافة بيئة العمل، وفتح النوافذ مرة كل صباح وبعد الظهيرة وفي المساء، وفي كل مرة تتم التهوية لمدة 30 دقيقة كحد أدنى. كما يجب الحفاظ على مسافة متر بين الموظفين، وإن كانت المساحة ضيقة بالنسبة لعدد الموظفين فيجب وضع الكمامات.

(4) التجمعات وحضور الاجتماعات: يفضل وضع الكمامات، وغسل اليدين قبل

الدخول لحجرة الاجتماعات، والحفاظ على مسافة متر واحد بين المجتمعين، وتقليل مدة الاجتماع، كما يجب تهوية حجرة الاجتماعات مرة واحدة يوميًا في وقت محدد، بالإضافة إلى تعقيم كل من الأرضية والأثاث والميكروفونات وأدوات الشرب وغيرها بعد انتهاء الاجتماع.

(5) العمل بمواقع خارجية: لا بد من وضع الكمامة، وتجنب الأماكن المزدحمة. وعند التواصل مع الأفراد يجب الحفاظ على مسافة متر واحد بينهم، وتجنب الوقوف لفترات طويلة في الأماكن العامة.

(6) الزيارات الرسمية: يجب قياس درجة الحرارة قبل دخول مقر العمل، وتسجيل ملاحظة في حالة المعيشة أو السفر إلى منطقة مصابة بالوباء، أو الإصابة بارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو صعوبة التنفس أو غيرها من الأعراض. ويمكن الدخول للعمل في حالة عدم وجود أية أعراض. ويجب على المستقبلين والزوّار وضع الكمامات.

(7) الحركة أثناء العمل: يجب الحركة أثناء العمل بشكل معتدل، وتجنب الجهد الزائد الذي قد يعرض لنقص مناعة الجسم.

(8) أماكن تناول الطعام: يجب تقسيم العاملين لمجموعات أثناء تناول الطعام، والحفاظ على مسافة متر واحد بين كل موظف، ويجب تجنب التجمعات. كما يجب تعقيم الموائد والكراسي وغيرها في قاعات الطعام يوميًا، وتعقيم أدوات الطعام بالحرارة، ويجب ضمان سلامة الغذاء والتغذية السليمة. أو توزيع علب طعام على العاملين ليتناول كلٌ طعامه على مكتبه.

(9) الانتهاء من العمل والعودة للمنزل: بعد العودة وخلع الكمامة يجب غسل الأيدي، ويجب تعقيم الهاتف المحمول والمفاتيح أو مسحها بكحول إيثيلي بتركيز 75%، وحافظ على تهوية ونظافة المنزل، ولا بد من تجنب التجمعات.

(10) نظافة وتعقيم الأماكن العامة: يجب تنظيف المكان وترتيبه يوميًا. ويجب تعقيم الأرضيات وأسطح المناضد وغيرها، برشها مرة أو مرتين يوميًا بمحلول كلور واسع المدى بتركيز 500مل / لتر. وفي حالة اتساخ في أي مكان، فلا بد من التعقيم الفوري بمسحه.

(11) نظافة وتعقيم الأدوات: قم بتعقيم الأدوات المستخدمة بكثرة كمقابض الأبواب، وصنابير المياه ومساند الكراسي وأزرار المصاعد والدرابزين وغيرها، لمرتين أو ثلاث مرات باستخدام محلول الكلور واسع المدى بتركيز 500مل / لتر أو الكحول

الإيثيلي تركيز 75%. كما يجب تعقيم الهواتف الأرضية بالكحول الإيثيلي بتركيز 75% لمرتين أيضًا، وإن تم استخدامه بكثرة فيمكن زيادة مرات التعقيم إلى 4 مرات.

(12) تعقيم مكيف الهواء: يمكن استخدام دورة تعقيم الهواء في حالة توافر الإمكانات كما يمكن استخدام لمبة الأشعة فوق البنفسجية للتعقيم في حالة عدم توافر الإمكانات السابقة. ويمكن تعديل أجهزة إدخال هواء جديد بالمكيفات المركزية في الأماكن المغلقة لزيادة نسبة التهوية وتبديل وتنقية الهواء، أو تشغيل مروحة تغيير الهواء لرفع سرعة دورة التهوية. أما عن فلاتر التكييف المركزي فلا بد من تعقيمها بعد تنظيفها مرة واحدة أسبوعيًا باستخدام محلول الكلور واسع المدى بتركيز 250 لـ500 مل/ لتر. وفي حالة الشك أو التأكد من ظهور أعراض للمرض على أي شخص، فلا بد من إغلاق التكييف المركزي على الفور، وبعد إجراء التدابير اللازمة من قِبل المختصين، يمكن إعادة التشغيل مرة أخرى، ويجب الاستناد إلى دليل الإرشادات الفنية للتعقيم.

(13) صحة الأفراد: ممنوع البصق عشوائيًا، ويجب تزويد دورات المياه بصابون اليدين السائل، والمناديل أو أجهزة تجفيف اليدين، ويجب إرشاد العاملين إلى ضرورة غسل اليدين بالطريقة الصحيحة (طريقة الخطوات السبع لغسل اليدين).

(14) إرشادات العاملين: يجب على كل من عمال الخدمات وأفراد الأمن وعمال النظافة وضع الكمامات طوال فترة العمل، والحفاظ على المسافة الآمنة بينهم وبين الأفراد الآخرين. وعلى العاملين بالمطاعم أو موردي البضائع ارتداء الكمامات والقفازات أحادية الاستخدام، ويجب تجنب لمس المنتجات الحيوانية والدواجن مباشرة باليدين، وقم وقتها بارتداء القفازات وتعقيم يديك. ويجب على عمال التعقيم ارتداء القفازات أحادية الاستخدام أثناء العمل، وغسل اليدين بعد الانتهاء منه. وعلى أفراد الأمن التأكد جيدًا وتسجيل حالة الأفراد القادمين للمكان، والإبلاغ فورًا عن أي حالة غير طبيعية.

(15) التعامل مع الطوارئ: في حالة الشك أو التأكد من إصابة أحد العاملين بأعراض الإصابة بالفيروس، يجب التواصل على الفور مع الجهة المختصة بالمكافحة والسيطرة على الفيروس واتباع إرشاداتهم، والتنسيق والمساعدة في تسهيل الفحص الوبائي ومعالجة الأمور الصحية.



رابعًا: الرعاية النفسية

1.ما السلوكيات الشائعة عند الجمهور في مواجهة الوباء؟

في مواجهة الوباء، سيصبح لدى الناس مستويات مختلفة من القلق والتوتر والذعر والخوف، إذ سيصبحون سريعي الانفعال والغضب. بالإضافة إلى ذلك، سيربطون أي وعكة صحية تنتابهم بـ "الوباء"، وسيولون اهتمامًا كبيرًا بحالتهم الصحية وحالة عائلاتهم. كما سيطلعون باستمرار على أحدث أخبار "الوباء"، ويمكثون في منازلهم قلقين. ويمكن أن تؤدي هذه التغيرات النفسية إلى بعض الأعراض الجسدية، مثل: الشعور بضيق في الصدر، وضيق التنفس، وفقدان الشهية، والصداع، وخفقان سريع في القلب، ويمكن أن يمر بعض الناس بمجموعة من الأعراض الأخرى مثل: صعوبة النوم، النوم الخفيف، الاستيقاظ المبكر، الكوابيس، وحتى زيادة معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع درجة حرارة الجسم، وغيرها.

2. ما ردود الأفعال الناجمة عن الضغط النفسي لدى المرضى المعزولين؟

تكون ردود الأفعال الناتجة عن الضغط النفسي لدى المرضى المعزولين أكثر حدة من الناس العاديين؛ لأن المرضى المعزولين في قلب الوباء، تقيدت حريتهم فجأة، ويشعرون بالذعر والإحباط والوحدة والغضب، كما يقلقون على صحتهم، وعلى أسرهم، وعملهم، ومستقبلهم، ويخشون الموت، ويشعرون بالهجران. وهناك بعض المرضى سيشتكون من ظلم القدر، بينما سيندم آخرون على أفعالهم التي أدت إلى إصابتهم بالمرض. في هذه الحالة، سيطلب بعض المرضى مرارًا إجراء فحوصات طبية، وسيصعب إرضاؤهم بشأن سلوك زملائهم في المرض أو الطاقم الطبي؛ وسيرفض آخرون تناول أدوية معينة أو سيطلبون أدوية معينة؛ وسيعتمد بعض المرضى على أفراد الأسرة والأطباء بشكل مبالغ فيه، كما يمكن أن يتصرف بعض المرضى بشكل متطرف انفعاليا. وبالتالي، ستؤدي هذه التغيرات النفسية إلى تفاقم الأعراض الجسدية، فتظهر عليهم أعراض مثل: ضيق الصدر، وضيق التنفس، والأرق، وفقدان الشهية، وغيرها من الأعراض التي لا تتوافق مع درجة الالتهاب الرئوي.

3. كيف تخبر الأطفال عن الوباء؟

لدى الأطفال من مختلف الأعمار مستويات مختلفة لفهم الوباء؛ فعندما يفكر الآباء فيما إذا كان عليهم إبلاغ أطفالهم بالوباء أم لا وكيفية إبلاغهم، عليهم أولًا مراعاة عمر أطفالهم.

(1) بالنسبة للرضع والأطفال الصغار، فلا يمكنهم فهم الوباء، وتأثير الوباء نفسه عليهم ليس بكبير، بينما ردود أفعال المُربي هي ما تؤثر عليهم بشكل كبير. فإذا عُزل المُربي لإصابته بالمرض، أو شعر بالقلق الشديد، فسيشعر الرضيع أو الطفل الصغير بالقلق أيضًا، وسيظهر ذلك في البكاء، وارتباك مواعيد النوم، وضعف الشهية، وتأخر النمو.

(2) وبالنسبة للأطفال قبل سن المدرسة، فيمكن للوالدين استخدام الكتب المصورة والرسوم المتحركة والقصص والأشكال الأخرى لتعريف أطفالهم بالفيروسات والجسم البشري، والسماح لهم بالتعرف على مخاطر الفيروس الجديد، والتعاون مع الآباء للقيام بالحماية الشخصية.

(3) بالنسبة للأطفال في سن المدرسة فلديهم بالفعل قدرة معينة على فهم الوباء، وكثيرًا ما تعتمد ردود أفعالهم على شدة الوباء المحلي. لذا يجب على الآباء الانتباه إلى معنويات الأطفال في سن المدرسة أثناء قيامهم ببناء صحتهم النفسية، وترتيب خطط الدراسة المنزلية لهم، وجعل حياتهم المنزلية مليئة وذات مغزى.

(4) وبالنسبة للمراهقين فقدرتهم على فهم الوضع الوبائي قريبة من الكبار، وهم في فترة ضغط أكاديمي مرتفع. ومن المحتم أن يقلقوا بشأن دراستهم ومستقبلهم؛ لذا يجب على الآباء مناقشة الوضع الوبائي معهم بهدوء وموضوعية، وتخفيف الضغط عليهم، وجعلهم يركزون على الدراسة والتعلم.

4. كيف تخفف العبء النفسي الناجم عن الوباء؟

(1) افهم الوضع الوبائي واعرف طرق الوقاية ذات الصلة من وسائل الإعلام الموثوقة. لا تثق بشكل أعمى بالمقالات المختلفة على الإنترنت والتي تسبب الذعر والقلق لدى الناس، ولا تزعج نفسك بالاستفسار عن القيل والقال من وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

(2) اتخذ إجراءات وقائية إيجابية وفعالة. حوّل الذعر إلى عمل، واحمِ نفسك جيدًا، وقلل من خروجك بقدر الإمكان، وتجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة، وارتدِ الكمامة دائمًا، واغسل يديك باستمرار، وقم بتهوية غرفتك، وقم بالتنظيف والتطهير دائمًا. وثِق أنه بالوقاية العلمية فقط يمكن أن تتجنب الإصابة بالعدوى.

(3) تواصل أكثر مع أصدقائك، وابحث عن استشارة نفسية عبر الإنترنت إذا لزم الأمر. يمكنك التواصل مع الأصدقاء من خلال الهاتف ومكالمات الفيديو وما إلى ذلك، لتشجيع ودعم بعضكم بعضًا. وعندما يزداد لديك شعور القلق والذعر بشكل يؤثر على حياتك الطبيعية، فاطلب المساعدة من طبيب نفسي مختص.

(4) إذا ظهرت لديك أي أعراض مرضية تعامل معها في وقتها. فإذا كنت تعاني من أعراض مثل: الحمى والسعال، ولا يمكنك تحديد ما إذا كانت نزلة برد عادية أو عدوى فيروس كورونا المستجد، فلا تفكر بمفردك في المنزل واطلب من الطبيب المساعدة في الحال. وحاول استشارة الأطباء عبر الإنترنت، وبهذا تتجنب خطر الإصابة بالفيروس بسهولة نتيجة لذهابك للمستشفى.

(5) واجه وتقبل مشاعرك. في مواجهة الفيروسات المجهولة، من الصعب علينا أن نكون هادئين، ومن الطبيعي أن نشعر بالقلق والذعر. فلا تشك في أنك ضعيف للغاية، أو إذا كنت تعاني من مرض نفسي. واسمح لنفسك بالبكاء، وتقبل هذه المشاعر السلبية، ولا تنتقد نفسك بقسوة.

5. ما الأنشطة المنزلية التي يمكن أن تخفف القلق؟

(1) القراءة: هل قرأت جميع الكتب التي اشتريتها العام الماضي؟ قد ترغب في استغلال هذا الوقت لقراءة كتاب لطالما أردت قراءته لكن لم يكن لديك الوقت، فالقراءة يمكن أن تجعل الناس يشعرون بالراحة، كما أن الكتب الجيدة تنير العقل.

(2) ممارسة فن الخط والرسم: فللكتابة والرسم عامل كبير في تهدئة العقل والشعور بالسعادة، فيمكن للأشخاص الذين لديهم موهبة الخط أو الرسم أن يخففوا من قلقهم وهم في المنزل من خلال الكتابة أو الرسم.

(3) الاستماع إلى الموسيقى: يمكن للموسيقى الهادئة والمريحة أن تحسن الحالة النفسية، وتريح الجسد والعقل، وبالتالي يمكن للأشخاص الذين يشعرون بالقلق والذعر الاستماع إلى المزيد من الموسيقى في المنزل.

(4) رتّب منزلك: استغل هذا الوقت في تنظيف منزلك، حيث يمكن للمنزل النظيف والمرتب أن يحسن المزاج الجيد، كما أن أولئك الذين يرتبون منازلهم سيشعرون كما لو حققوا إنجازًا كبيرًا.

(5) زراعة الزهور والنباتات: سقي الزهور وتقليب التربة، ورائحة الزهور وخضرة الأوراق، يمكن أن تحرر الإنسان من المشاعر السيئة. لذلك، ودّع الحياة سريعة الوتيرة لبعض الوقت، وأرح عقلك، وكرس نفسك للدراسة والعمل بروح أكثر نشاطًا في المستقبل.



6. ما الذي يجب الانتباه إليه عند ممارسة الرياضة في المنزل؟

لا تعزز ممارسة الرياضة من مناعتنا فحسب، بل تحسن أيضًا من مزاجنا. لذلك احرص على ممارسة الرياضة حتى لو لم تتمكن من الخروج. ولكن عليك أن تنتبه إلى النقاط التالية إذا أردت ممارسة الرياضة في المنزل:

(1) لا تمارس التمارين التي تحتاج بذل جهد كبير. ففي تلك الفترة، تساعد التمارين على رفع اللياقة البدنية، لكن يجب تجنب التمارين التي تحتاج بذل جهد كبير، خاصة أولئك الذين لا يمارسون الرياضة كثيرًا. لأن بعد ممارسة التمارين ذات الجهد الكبير، في بعض الأحيان، يمكن أن تضعف المناعة مؤقتًا خلال وقت قصير. وفي هذا الوقت سيكون الجسم معرضًا للإصابة بمسببات العدوى.

(2) اختر التمرين المناسب. يمكنك ممارسة التمارين الخفيفة، أو لعب اليوغا، وما إلى ذلك. يمكنك أيضًا القيام ببعض التمارين التي تعزز وظائف القلب والرئتين، مثل تمارين الضغط، والجري في المكان، ونط الحبل وما إلى ذلك. وإذا كنت تتعرق بعد التمرين، يجب ألّا تفتح النافذة؛ لتجنب البرد.

7. ماذا عن الأرق الناتج عن القلق؟

في هذه الفترة الحرجة، فترة الوقاية من فيروس كورونا المستجد ومكافحته، قد يشعر الجميع بالقلق أو الخوف بشكل أو بآخر. ومن ثم، يمكن أن تظهر أعراض مثل صعوبة النوم، والاستيقاظ المتكرر خلال الليل، والاستيقاظ المبكر، والنوم الخفيف، ونقص الطاقة خلال النهار، والنعاس، وهذه ردود أفعال طبيعية تظهر حين يواجه الناس ضغوطًا خارجية وأحداثًا مُجهِدة. لذلك، نحتاج إلى أن نتعامل مع ردود الأفعال هذه بشكل صحيح لمواجهتها. ونتعلم أن نتقبلها، ولا نقلق كثيرًا بشأنها. فإذا لم نتمكن من ضبط عقليتنا، سيتحول الأرق إلى أرق مزمن، ويمكن أن يتطور إلى مرض القلق أو مرض الاكتئاب. لذلك، من المهم جدا الحفاظ على نوم جيد خلال فترة الوقاية من الوباء.

ماذا الذي يجب عمله في حالة الإصابة بالأرق؟

(1) الحفاظ على جدول منتظم لأوقات العمل والراحة

انت فقط تحتاج للنوم حتى اليوم التالي لتستعيد طاقتك. إذ يؤدي البقاء فترة زائدة عن اللزوم في السرير إلى النوم غير الكافي أو النوم الخفيف.

استيقظ في نفس الوقت كل يوم، سبعة أيام في الأسبوع. فالاستيقاظ والنوم في نفس الوقت كل يوم يساعد على تنظيم ساعتك البيولوجية.

لا يجب أن تحاول النوم إذا استمر الأرق، فقد يزيد ذلك من صعوبة النوم. بل انهض من السرير، وغادر غرفة النوم، ومن الممكن أن تستغل ذلك الوقت في القراءة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة تساعدك على الاسترخاء، واذهب الى السرير فقط عندما تشعر بالرغبة في النوم.

ضع المنبه تحت السرير أو بعيدًا بحيث لا تراه. فيمكن أن يسبب النظر في الوقت بشكل متكرر القلق والغضب والإحباط، مما قد يؤدي إلى زيادة الإصابة بالأرق.

تجنب قيلولة النهار. إذ يساعد الاستيقاظ طوال النهار على النوم ليلًا.

(2) بناء عادات جيدة في حياتنا اليومية

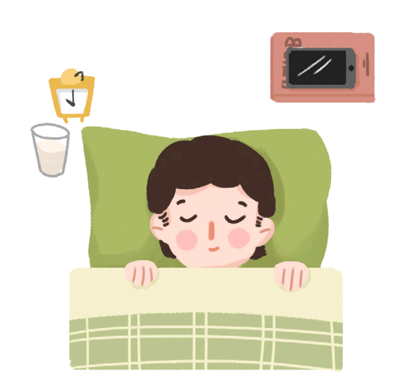
تعزز ممارسة الرياضة، النوم بشكل أفضل وتجعل نومك عميقًا. نظم وقتًا محددًا لممارسة التمارين والتزم به، لكن اختر وقتًا محددًا أثناء النهار أو المساء، ولا تمارس الرياضة قبل ساعتين من النوم.

يمكن أن يساعد أخذ حمام ساخن قبل ساعة ونصف إلى ساعتين من موعد النوم على النوم بعمق.

تجنب الأنشطة التي تنبه العقل قبل النوم بساعة ونصف. كقراءة الكتب أو مشاهدة البرامج التلفزيونية التي تحفز العقل أو تثير شعور الرعب، وتجنب الجدال مع الآخرين.

تجنب مشاهدة الشاشات الإلكترونية التي ينبعث منها الضوء سواء الهواتف المحمولة أو ألعاب الفيديو أو أجهزة الكمبيوتر أو التلفاز قبل ساعة من موعد النوم.

لا تفكر في المشاكل قبل النوم. يمكن أن يؤثر القلق على النوم ويسبب نومًا خفيفًا. حاول أن تحل مشاكلك أو تخطط لليوم التالي في وقت مبكر من المساء، وإذا كنت لا تزال غير قادر على التحكم في أفكارك أثناء الاستلقاء على السرير، يمكنك اتباع طريقة التسجيل في "دفتر المشاكل"، واكتب جميع الأفكار التي تدور في عقلك في الدفتر، ثم أغلقه وضعه في الدرج بجانب السرير، وقل لنفسك: "لقد كتبت مشاكلي في الدفتر، والآن يمكنني النوم". هذا يخفف من



القلق ويساعد على النوم.

(3) خلق بيئة نوم مريحة

النوم في غرفة هادئة ومريحة ومظلمة يمكن أن يساعدك على النوم بشكل أفضل، ويقلل من الاستيقاظ المتكرر خلال الليل؛ لأن التعرض للضوء يزيد من صعوبة النوم. ضع عصابة العينين أو سدادات أذن إذا لزم الأمر.

تأكد أن فراشك مريح، فقد يساعدك الفراش المريح على النوم بشكل أفضل.

8. ما إجراءات الوقاية النفسية لك ولعائلتك في مواجهة الوباء؟

يؤثر فيروس كورونا على قلوب الناس طوال الوقت، وقد دخلت أعمال الوقاية من الوباء والسيطرة عليه فترة حرجة، كما أن الفوز في الحرب النفسية مهم للغاية.

بشكل عام، يمكنك البدء من الأمور التالية:

(1) متابعة المعلومات الموثوقة، وفهم المرض فهمًا شاملًا وعلميًا، وعدم الخوف من المجهول. فيجب اتباع المعلومات الصادرة عن الحكومة والمنظمات الرسمية لفهم حالة الوباء ومعرفة طرق الوقاية منه والسيطرة عليه. وتجنب الاهتمام الزائد بأخبار الوباء، وقلل من الذعر المفرط الناجم عن المعلومات غير العلمية، ولا تصدق أو تنشر الشائعات.

(2) رتب أمورك اليومية بطريقة منظمة، ولا تتكاسل. فإذا تكاسلت ستهتم أكثر بأخبار الوباء، وكلما عرفت معلومات أكثر حول الوباء، زاد تفكيرك به، وزاد خوفك وقلقك. وعليك أن تحافظ على عادات الأكل الجيدة والعادات الصحية وممارسة التمارين؛ لضمان التغذية الجيدة، والحصول على نوم كافٍ. كما يمكنك القيام ببعض الأشياء التي أردت القيام بها دائمًا ولم يكن لديك وقت، مثل: قضاء المزيد من الوقت مع عائلتك، أو مشاهدة الأفلام، أو



الاتصال بأصدقاء لم تتواصل معهم منذ فترة طويلة.

(3) تخلص من المشاعر السلبية بنفسك، مثلًا: اعلم أنه من الطبيعي أن يكون لديك مشاعر سلبية، لذا تقبل ردود أفعالك العاطفية، ولا تلم نفسك، وتعلم تقنيات الاسترخاء لمساعدتك على الهدوء وتخفيف القلق، استخدم نظام الدعم الاجتماعي واطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء، فمن خلال التواصل معهم، ستحصل على دعم فعال، وتتخلص من المشاعر السيئة. وإذا كان من الصعب التحكم في المشاعر السيئة، وصارت تؤثر على عملك وحياتك الطبيعية، فيجب عليك الاستعانة بأخصائي نفسي.

9. كيف يمكن للأشخاص الذين يمكثون في العزل المنزلي تحسين حالتهم النفسية؟

خلال فترة الوباء، يحتاج كثير من الناس للعزل الذاتي في المنزل، فالأشخاص الذين يتلقون الملاحظة الطبية حتمًا سيشعرون بالقلق والذعر، وسيحتاجون إلى تحسين حالتهم النفسية.

(1) يجب أن تفهم أولاً أن العزلة قصيرة المدى لتحمي نفسك والآخرين، لذا يجب أن تقبلها دون أن تشتكي أو تغضب.

(2) الاتصال بشخص مصاب بالفيروس، لا يسبب العدوى بالضرورة، حتى إذا أصبت بالعدوى، فيمكن علاجك، طالما يتم التعامل مع المرض بشكل علمي. ويجب أن تؤمن أن الفيروس يمكن علاجه.

(3) حافظ على نمط حياة صحي، وحدد جدول منتظم لأوقات العمل وأوقات الراحة، وحافظ على التغذية المتوازنة، وممارسة الرياضة، فكل ذلك يرفع من مقاومة الجسم.

(4) تابع فقط المعلومات التي تنشرها وسائل الإعلام الموثوقة، وتجنب الاهتمام المفرط بأخبار الوباء؛ حتى لا تشعر بالذعر.

(5) استرخ وهدئ عقلك وجسدك من خلال الاستماع إلى الموسيقى وقراءة الكتب والرسم.

(6) ابق على اتصال مع أهلك وأصدقائك، وأخبرهم بأفكارك واحصل على التشجيع والدعم.

10. كيف يمكن للمرضى المعزولين في المشفى تحسين حالتهم النفسية؟

(1) تقبل حقيقة مرضك، وثق بقدرتك على التغلب عليه.

(2) ثِق بالطاقم الطبي، وتعاون معهم.

(3) لا تشتبه في حالتك المرضية، وافهم التغييرات في حالتك المرضية من الأطباء.

(4) لا تولي الكثير من الاهتمام لمعلومات الوباء، واهتم أكثر بالأخبار الإيجابية.

(5) حاول الحفاظ على جدول عادي، وممارسة الرياضة باعتدال، وتشجيع نفسك باستمرار.

(6) إذا كنت لا تزال في حالة من القلق الشديد والذعر، فاطلب المساعدة من طبيب نفسي.

11. كيف يمكن للطاقم الطبي في الخطوط الأمامية تحسين حالته النفسية؟

يكافح الطاقم الطبي في الخط الأمامي عدوى فيروس كورونا، ويواجهون الفحوصات السريرية الشاقة كل يوم، وهم مرهقون جسديًا وعقليًا. وفي الوقت نفسه، يخشون أن تقلق عائلاتهم عليهم، ودائمًا يلومون أنفسهم لعدم تمكنهم من الاعتناء بهم. بالإضافة إلى ذلك، عند رؤيتهم للمرضى يعانون ويتألمون، بينما هم يبذلون قصارى جهدهم ولكن التأثير ليس كبيرًا، فيشعرون بالإحباط مرة أخرى. وكل هذا ربما يشعرهم بالاكتئاب، ولمواجهة هذه المشاعر السلبية، يمكن للطاقم الطبي تحسين حالته النفسية بالطرق التالية:

(1) قبل بدء العمل في الخط الأمامي لمكافحة الوباء، وأثناء التدريب المهني، يجب فهم ردود الأفعال المحتملة الناتجة عن الإجهاد بعد العمل، وذلك للاستعداد النفسي.

(2) أخذ قسط من الراحة لضمان النوم الكافي، واتباع نظام غذائي متوازن.

(3) البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء، والتشجيع والدعم المتبادل بين رفاق العمل.

(4) اسمح لنفسك بإظهار الضعف، وعند الشعور بأن الضغط لا يطاق، أخبر قائدك أو زملاءك في الحال. وتقبل مشاعرك واسمح لنفسك بالبكاء، فالطاقم الطبي لديهم مشاعر ويشعرون بالقلق والخوف كذلك. واعلم أنه من الطبيعي أن تساورك هذه المشاعر.

(5) إذا استمرت المشاعر السلبية بشكل يؤثر على عملك وحياتك، استشر طبيبًا نفسيًا على الفور، ويمكنك أن تتلقى الاستشارة النفسية عبر الإنترنت.

12. كيف تهيئ جوًا عائليًّا مناسبًا خلال فترة الوباء؟

خلال فترة الوباء، سيعيش جيلان أو ثلاثة أو حتى أربعة أجيال معًا، وبالتالي ستكثر التناقضات بينهم، بسبب المفاهيم والعادات الحياتية المختلفة. إلى جانب الخلافات التي ستندلع بسهولة بين أفراد العائلة بسبب القلق والذعر الناجم عن الوضع الوبائي، وهذا الجو العائلي غير السار سيضر جميع أفراد العائلة؛ لذلك يجب على الشباب ومتوسطي العمر باعتبارهم العمود الفقري للعائلة، أن يحسنوا الجو العائلي حتى يتمكن الجميع من الاتحاد وقضاء هذا الوقت معًا.

(1) يجب على أفراد العائلة احترام بعضهم بعضًا، ومحاولة التفكير في المشكلات من منظور الآخر، والسعي الجاد للتفاهم والتسامح.

(2) يجب على أفراد العائلة التواصل أكثر فيما بينهم؛ حتى يتمكن الآخرون من فهم عملهم وحياتهم والضغوط والخيارات الخاصة بهم.

(3) الاستماع بصبر إلى أفكار أفراد العائلة، وعدم التسرع في رفضها.

(4) إيجاد حلول للمشاكل معًا ومناقشة حل يمكن للجميع قبوله.

(5) الهدوء وعدم التعصب والصراخ.

(6) الاعتزاز بالوقت الذي تقضيه مع أفراد العائلة، والتخطيط لبعض الأنشطة العائلية التي يمكن أن تترك ذكريات جيدة بينكم.





خامسًا: الشائعات المتداولة

1. هل يمكن أن يقضي تبخير الخل على فيروس كورونا؟

لا يقضي تبخير الخل على فيروس كورونا، لكن يمكن للأشعة فوق البنفسجية، والتسخين عند 56 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة، والمذيبات الدهنية مثل إيثير ثنائي الإيثيل، والكحول الإيثيلي بتركيز 75%، والمطهرات المحتوية على الكلور، وحمض البيرأسيتيك والكلوروفورم، أن تقتل الفيروس بشكل فعال. ولا يقوم الكلورهيكسيدين بإبطال فاعلية الفيروس. ويمكن أن يؤدي التسخين إلى تحويل صفات الجزيئات البيولوجية الحيوية داخل الفيروس مثل البروتين، وبالتالي تعطيل الفيروس والقضاء عليه. كما يمكن أيضًا أن تتسبب المذيبات الدهنية بشكل مباشر أو غير مباشر، مثل إيثير ثنائي الإيثيل، والكحول الإيثيلي بتركيز 75%، والمطهرات المحتوية على الكلور، وحمض البيرأسيتيك والكلوروفورم، أن تحول صفات الجزيئات البيولوجية الحيوية داخل الفيروس مثل البروتين. أما الخل المستخدم بشكل أساسي هو خل الطعام، وهو يحتوي على نسبة خفيفة من حمض الخليك تتراوح من 5% إلى 8%، وقيمة الرقم الهيدروجيني حوالي 2.9، ويمكن لفيروس كورونا أن يعيش في هذه البيئة. أما إذا قمنا بتبخير الخل، فسيتبخر حمض الخليك في الهواء، وسيكون تركيزه في الهواء محدودًا جدًا، ولن يؤثر على الفيروسات، بل يمكن أن يؤدي زيادة تركيز حمض الخليك في الهواء إلى تهييج الغشاء المخاطي في القصبة الهوائية عند الإنسان؛ مما يسبب التهاب الحلق والغثيان وصعوبة التنفس.

2. هل تعالج المضادات الحيوية فيروس كورونا المستجد؟

لا تستطيع المضادات الحيوية علاج فيروس كورونا المستجد، فالمضادات الحيوية تعالج البكتيريا فقط ولا يمكنها معالجة الفيروسات. فلا ينبغي استخدام المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية أو علاج فيروس كورونا، لأنها يمكن أن تتسبب في تفاعلات دوائية ضارة وتسبب اضطرابات الفلورا المعوية. وبناء عليه فإن استخدام المضادات الحيوية بهدف الوقاية من الالتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد هو خطأ.



3. هل يمكن أن يمنع فيتامين سي الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

لا يمنع فيتامين سي الإصابة بفيروس كورونا المستجد. لفيتامين سي الكثير من الأدوار الفسيولوجية، فهو يحافظ على وظائف المناعة الطبيعية للجسم، ويتمتع بدور مضاد للأكسدة، لكن تناول فيتامين سي عادةً ما يكون مجرد علاج مساعد، وفيتامين سي نفسه ليس له تأثير مضاد للفيروسات. وقد يتسبب الإفراط في تناول فيتامين سي في اضطرابات في الجهاز الهضمي، أو الطفح الجلدي، أو حصوات في مجرى البول وغيرها.

4. هل من الصعب الإصابة بفيروس كورونا المستجد بعد تلقي لقاح الإنفلونزا؟

هذا القول خاطئ. فاللقاح هو مستحضر بيولوجي يستخدم للوقاية من الأمراض المعدية، يحوي اللقاح بشكل نموذجي على وسيط يشبه العضوية الدقيقة المسببة للمرض، وغالباً يصنع من الأشكال المضعفة أو المقتولة للجرثوم، أو من سمومه، أو أحد بروتيناته السطحية. يحرض هذا الوسيط الجهاز المناعي للجسم ليتعرف على هذا الجرثوم كمهدد له ويدمره، ويبقي لديه نسخة منه كي يستطيع الجهاز المناعي التعرف عليه وتحطيمه بسهولة إذا هاجمته أي فيروسات مشابهة مرة أخرى. لذلك، يحتاج الخبراء إلى عزل مسببات الأمراض، والعثور على المكونات التي يمكن أن تسبب مناعة وقائية، ثم تحليلها وتصميمها لإعداد اللقاحات. إن فيروسات الإنفلونزا ليست مثل سلالات فيروس كورونا، فحتى إذا تلقيت لقاحًا ضد الإنفلونزا، لن يمنع هذا من الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

5. هل ارتداء عدة طبقات من الكمامات يمكن أن يمنع الإصابة بفيروس كورونا المستجد بشكل أفضل؟

لا، يكفي ارتداء كمامة واحدة. يمكن ارتداء الكمامات الطبية العادية، أو كمامات KN95 أو N95، للحماية من الإصابة بفيروس كورونا. طالما ترتدي الكمامة بشكل صحيح، فيكفي ارتداء واحدة للوقاية من الفيروس. فيمكن أن يمنع ارتداء عدة طبقات من الكمامات انتشار القطيرات الفيروسية بشكل أفضل نظريًا، لكنها ستزيد من مقاومة التهوية وستكون غير مريحة؛ لأن الهواء لن يصل إلى الأنف من الأمام، وسيدخل فقط من الجانبين، كما أنها لن توفر تأثيرًا وقائيًا جيدًا. يمكن تقليل انتشار فيروس كورونا من خلال ارتداء الكمامة؛ لذلك من الضروري اختيار الكمامة المناسبة وارتداؤها بشكل صحيح.

6. هل يمكن الاستمرار في استخدام كمامات KN95/N95 بعد تعقيمها؟

لا يمكن. إذ يجب استخدام الكمامة مرة واحد فقط بشكل عام، لكن في الحالات الخاصة (مثل عدم توافر الكمامات) يمكن "تمديد ارتداء الكمامة مدة محددة" أو "إعادة استخدامها بشكل محدود" بشروط صارمة وهي: ارتداؤها بشكل صحيح، ألا تكون متضررة أو ملوثة بإفرازات الجهاز التنفسي أو سوائل الجسم، ولا تسبب صعوبة في التنفس. حتى إذا اتبعت هذه الشروط، فهناك عدد مرات محدود لاستخدام الكمامة تحدده الشركة المصنعة، وفي حالة عدم وجود علامة بذلك على الكمامة لا يمكن أن تتجاوز الاستخدام 5 مرات. وتعقم الكمامات المستخدمة عن طريق المايكرويف أو رشها بالكحول، لكن هذا بالإضافة إلى أنه لا يضمن قتل فيروس كورونا المستجد والكائنات الدقيقة الضارة الأخرى، فقد يتسبب أيضًا في تشويه الكمامة وتلف الألياف المرشحة، مما يُفقد الكمامات دور الحماية.

7. هل يمكن أن تحمي الغرغرة بخليط الماء والملح من الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

لا تقي الغرغرة بخليط الماء والملح من الإصابة بفيروس كورونا المستجد. إنّ خليط الماء والملح يساعد على تنظيف الفم والحلق ويساعد في علاج التهاب الحلق، لكنّ فيروس كورونا المستجد يغزو القصبة الهوائية ولا يمكن تنظيفها من خلال الغرغرة، ولا توجد أي دراسة تقول إن خليط الماء والملح يمكن أن يقضي على فيروس كورونا المستجد.

8. هل يمنع التدخين الإصابة بفيروس كورونا؟

إن التدخين لا يجعل المدخن أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد فحسب، بل إنه يحفز القصبة الهوائية أيضا، كما أن المواد الضارة في التبغ تضر أيضًا بوظائف الرئة، وتضعف من مناعة الجسم، علاوة على ذلك، يجعل المدخن أكثر عرضة لخطر المعاناة من أعراض حادة فور إصابته بفيروس كورونا المستجد. بالإضافة إلى ذلك، يضر التدخين السلبي بصحة الأشخاص المحيطين به.

9. هل يقلل شرب الخمر من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

لا يقلل شرب الخمر من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد. فالمذيبات الدهنية مثل إيثير ثنائي الإيثيل، والكحول الإيثيلي بتركيز 75%، والمطهرات المحتوية على الكلور، وحمض البيرأسيتيك والكلوروفورم، تقتل الفيروس بشكل فعال. الكحول يقتل الفيروس بالفعل، ولكن يجب أن يحتوي المنتج على نسبة 75 ٪ من الكحول، ويمكن استخدامه فقط لتطهير الأسطح. لكن الخمر سيمتصه الجسم، ولن يقتل الفيروس.

10. هل تشغيل مكيف الهواء ورفع درجة حرارة الغرفة يمكن أن يقتل فيروس كورونا المستجد؟

لا؛ لأن الفيروس يموت بالتسخين تحت درجة حرارة 56 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة متواصلة، ولا يمكن الوصول إلى درجة الحرارة هذه عن طريق تشغيل مكيف الهواء والتدفئة، وتشغيل مكيف الهواء طوال اليوم لن يسمح بتجدد هواء الغرفة. وتجدر الإشارة إلى أن ما نناقشه هنا هو بقاء الفيروس خارج جسم الإنسان؛ لأن جسم الإنسان يعتبر بيئة معيشية مناسبة جدًا للفيروس، والفيروسات داخل جسم الإنسان لا تتأثر بدرجة حرارة البيئة الخارجية.

11. هل يمكن أن نقاوم فيروس كورونا المستجد بالاستحمام في الماء الساخن عند 56 درجة مئوية؟

إن الاستحمام بماء ساخن لن يقتل فيروس كورونا المستجد. حيث وجدت بعض الدراسات أن فيروس كورونا يمكن أن يموت فقط تحت درجة حرارة 56 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة، ولا يستطيع الإنسان أن يتحمل الاستحمام بماء ساخن عند 56 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة، إذ يمكن أن يمرض بسبب ارتفاع درجة الحرارة (الإصابة بما يعادل ضربة شمس شديدة)، مما يهدد حياته. بالإضافة إلى ذلك، فإن درجة حرارة جسم الإنسان ثابتة نسبيًا، ولا يمكن للحمام الساخن أن يرفع درجة حرارة الجسم، فإذا كنت مصابًا بالفعل بالفيروس، فإن مجرد أخذ حمام ساخن لن يدمر الفيروس بداخلك.

12. هل تناول الثوم يمكن أن يقاوم فيروس كورونا المستجد؟

لا. يحتوي الثوم على الأليسين، الذي يمكن أن يلعب دورًا مضادًا للبكتيريا، خاصة بعض البكتيريا المسببة لأمراض في الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي. إن دور الثوم في مقاومة البكتيريا هو أمر حقيقي، ومع ذلك، لم تثبت التجارب السريرية أن له تأثيرا مضادا على فيروس كورونا المستجد في الوقت الحالي. لذلك، إذا كنت تحب تناول الثوم عادةً، فلا بأس بذلك، لكن لا تأمل أن يقاوم ذلك فيروس كورونا المستجد.

الجدول اليومي للفحص بالمنزل

يوم شهر عام

العرض	ضع علامة "√" في المربع المقابل لحالتك	وصف الحالة بالتحديد	هل تتناول دواءً؟	التخفيف من الأعراض
حمى	☐ لا يوجد ☐ يوجد	درجة الحرارة الصباح —— المساء	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
سعال	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
الإرهاق أو الضعف	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
انسداد الأنف، رشح	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
التهاب الحلق والصداع وآلام العضلات	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
شعور بإجهاد في العين	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
إسهال	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
آلام الصدر، ضيق في التنفس	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
صعوبة في التنفس	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐
أعراض أخرى	☐ لا يوجد ☐ يوجد	خفيف ☐ متوسط ☐ حاد ☐	نعم ☐ لا ☐	تخف ☐ لا تخف ☐